

БУДЬ ЗДОРОВ!

№1
2008

100
страниц
о самом
главном

Тайны молока

Отчего болит
голова?

Ритм сердца

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

08001



>

Вперед! — Сочи 2014!

Фото Сергея Яраева



Ежемесячный журнал
№ 1 (175), январь, 2008 г.
Основан 5. 1. 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:
Сергея Яраева

Адрес редакции:
Москва, 127018
Суцевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

Роза Сябитова
Трудные уроки2

Валентина Ефимова
Отчего болит голова?5

Нина Самохина
Тайны молока14

Екатерина Сергеева
Ритм сердца21

Валерий Передерин
Травы при аритмии29

Вера Козлова
Рассеянный склероз: что делать?30

Татьяна Кравец
Главный виновник атеросклероза найден? ...36

Поможем друг другу44

Консультация специалиста46

Эхо наших публикаций51

Валентина Яраева
«Триосон» подарит сон52

Юлий Драгомирецкий
Косметика голливудских звезд58

Татьяна Шишова
Жадный ребенок64

Сергей Барсов
Судьба на ладони69

Борис Сидоров
«Олексин»: тотальная защита72

Коэффициент эрудиции77

Без подробностей78

Фотоконкурс80
Виктор Ахломов

Смотрят глаза, а видит мозг82

Татьяна Абрамова, Сергей Круть
Алексей Боголюбов:
художник, просветитель, меценат85

Роза Сябитова, психолог

Трудные уроки

Фото Марины Ваишковой

Большинство людей к любым переменам относятся настороженно. Опасаются, что жизнь изменится к худшему.

Это, действительно, возможно.

Но перемены бывают неизбежными, и их надо научиться принимать.

Тем более что они открывают перед человеком новые перспективы

Мы хотим сделать все события нашей жизни ясными и предсказуемыми, держать все ситуации под контролем. А перемены пугают нас, потому что не известен их исход. Мы опасаемся, что приход нового начальника грозит нам увольнением, что дети вырастут и выйдут из-под нашего влияния, что родители постареют и начнут болеть. Но пока мы живы, мы всегда будем попадать в полосы кризисов, результатом которых обязательно будут потери. Но мы всегда будем выходить из любых ситуаций. Подобный цикл — разрушение и последующее возрождение — характерен для всей жизни на земле. Вся наша жизнь — череда встреч и расставаний, потери неизбежны, а они никогда не даются легко.

Трудные времена потому и называются трудными, что они связаны с непростыми изменениями, но именно они дают возможность обновления. Ведь в это время мы пересматриваем свою жизнь и свое место в ней, взаимоотношения с другими людьми. В результате мы обнаруживаем в себе такие ка-

чества, о которых даже не подозревали. Все рассказы о трудных временах, которые я слышала от своих клиентов и друзей, похожи в одном: когда тяготы заканчивались, им на смену приходило ощущение новых сил и открывались новые, невиданные доселе перспективы.

Почему же так страшно расставаться с привычным образом жизни? Он может во многом не удовлетворять нас, но мы боимся выйти из «зоны душевного комфорта». В стремлении сохранить максимальный комфорт нет ничего плохого, оно естественно — но лишь в том случае, если существующие условия не вступают в противоречие с жизненно необходимыми изменениями.

«Мы с мужем прожили 15 лет, брак нам давно в тягость, но я не дам его разрушить».

«На работе грядут перестановки, но я ни за что не соглашусь на другую должность».

«Дочь больше не хочет заниматься музыкой, но я не знаю, чем еще ее занять. Пусть играет».

«Меня зовут на другую работу, но я и слышать об этом не хочу, ведь придется привыкать к новому коллективу».

Наши попытки удержать комфортное состояние не всегда приводят к желаемым результатам. Ведь если перемены неизбежны, они все равно происходят, хотим мы этого или нет. Приходится что-то менять, это вызывает дискомфорт, а в некомфортном состоянии человеком овладевает страх. Этот страх мешает изменить образ жизни, завершить отношения, зашедшие в тупик. Чем дольше мы переживаем, тем хуже себя чувствуем, тем труднее становится принять окончательное решение. И наступает момент, когда события выходят из-под контроля.

Нет большего наказания для себя, чем жить в постоянном страхе — страхе неудач, опасении сделать ошибку, боязни рискнуть. Страх парализует. А лишая человека сил и уверенности, он приобретает еще большую силу. Страх и сомнения не исчезнут, пока вы не сделаете сознательный выбор в изменившихся обстоятельствах.

Существует только два способа решения проблемы: либо мы сами выбираем путь перемен, либо нас вынудят это сделать обстоятельства. Но в первом случае мы имеем возможность осознанно входить в процесс изменений, а во втором нас может подстерегать множество неожиданностей. Понятно, что мы не готовы к переменам и медлим с решениями, потому что не уверены, насколько оно правильное.

Обычно мы принимаем решение, точно не зная результата. Это и пугает больше всего. Но, пока вы не освободитесь от того, что больше вам не нужно, что вас тяготит, вы не сможете получить нового. Природа не терпит пустоты. Как только в нашей жизни образуется пустое пространство, оно тут же заполняется чем-то новым. Новой встречей, новой работой, новым хобби...

Трудности и препятствия — часть жизни. Все зависит от того, как мы их встречаем и как к ним относимся. Многие полагают, что проблемы и трудные времена — это очень плохо. Их нужно преодолеть как можно быстрее. В этом случае жизнь превращается в постоянные боевые действия, а человек постоянно находится в состоянии стресса. А ведь каждая проблема или трудность, с которой мы сталкиваемся, — всего лишь возможность чему-то научиться.

Если бы у нас не было проблем, мы бы никогда не узнали о своей силе.

Если бы мы не научились держать удар, то никогда не стали бы упорными в достижении цели.

Если бы мы не страдали, то никогда не научились бы состраданию.

Вспомните, когда вы учились в своей жизни самому главному — мудрости, терпению, мужеству? Это происходило в тот момент, когда в вашей жизни наступали трудные времена. Осознайте их пользу и примите свои проблемы и трудности как подарок. Рассматривайте их как уроки и учитесь на них.

В моей жизни не раз возникали черные полосы, когда меня охватывала волна отчаяния. Но именно в эти моменты я училась мужеству и терпению. Мы обнаруживаем в себе эти качества не тогда, когда безоблачно счастливы, а когда переживаем трудные времена и бросаем вызов невзгодам.

Любой кризис заставляет увидеть жизнь в истинном свете. Он дает возможность проявиться нашему состраданию, нашей доброте, возможности отступить во имя счастья другого человека. Он помогает переступить через наши различия и порадоваться нашей общности. В жизни гораздо больше ресурсов, чем мы можем себе представить. Иногда лишь после трагедии или какой-либо потери мы узнаем, как нас любят другие и насколько мы значимы для них.

Я желаю, чтобы у вас было больше счастливых моментов и меньше печалей. Но если трудные времена все-таки наступили, пройдите через них осознанно. Конечно, это не просто — переживать трудные времена и принимать их как дар. Никогда не судите себя за то, как вы переносите страдания — не существует «правильного» или «неправильного» способа пережить трудности. Страдайте, если это необходимо, пока ваша душа не отдохнет и не наберется сил. Пережив свое горе, как того требует душа, вы почувствуете великое чувство облегчения.

Чудо заключается в том, что, каким бы ни было наше отношение к невзгодам, независимо от того, по своей или не по своей воле мы через них проходим, мы все равно через них пройдем, и результатом

Отчего болит голова?

У кого из нас хотя бы раз в жизни не болела голова? Часто в такой ситуации люди тянутся за спасительной таблеткой. И нередко этим лишь вредят своему здоровью. О том, как разобраться в характере наиболее распространенных видов этого недуга, нашей корреспонденту рассказала ведущий специалист Клиники головной боли имени А.Вейна кандидат медицинских наук Маргарита Валентиновна Наприенко



Болезнь ответственных людей

Многие люди не считают головную боль поводом для обращения к врачу. Маргарита Валентиновна привела такую статистику: 70-80% населения страдают головной болью, но треть из них за медицинской помощью никогда не обращается. У тех же, кто приходит к врачам, примерно в 60% случаев обнаруживается головная боль напряжения, у 30% пациентов — мигрень, у 8% выявляются другие виды головных болей. Деление это весьма условно, потому что часто одна болезнь переходит в другую или они сочетаются друг с другом.

Как показывает статистика, головная боль напряжения — самая распространенная. Но так уж сложилось, что наибольшую извест-

Упражнения, улучшающие кровообращение в шее

1. Сядьте на стул, спина прямая, стопы упираются в пол. Глядя перед собой, медленно поверните голову в левую сторону, чтобы подбородок оказался над плечом. Затем «перекатите» голову свободно вниз, чтобы подбородок уперся в грудь. Медленно поверните голову к правому плечу и «уроните» ее вниз. Повторите 10 раз.

2. Положите одну ладонь на затылок, а другую — на подбородок. Прогнув шею назад, медленно «перекатите» голову к левому плечу как можно дальше, не допуская дискомфорта, затем, мягко «уронив» ее вниз на спину, «перекатите» к другому плечу. Повторите 10 раз.

ность получила мигрень — может быть, потому, что ею с давних пор страдали многие знаменитые люди, в том числе Юлий Цезарь, Чарльз Дарвин, Лев Толстой, Зигмунд Фрейд, Фридрих Ницше, а описывали эту болезнь древнейшие врачи — Гиппократ, Авиценна. Но, несмотря на столь давнюю историю, причины мигрени до сих пор до конца не ясны, зато хорошо изучены ее симптомы.

— Мигрень — по-гречески «гемикрания» («геми» — половина и «кранион» — череп). Название этой болезни отражает ее характерный признак: при мигрени болит только половина головы, — рассказывает Маргарита Валентиновна. — Сильная пульсирующая боль во время приступа может охватывать глазничную, теменную, височную или затылочную области слева или справа. Иногда перед приступом у человека появляются особые зрительные нарушения: мерцающие пятна, нечеткие очертания предметов, потемнение в глазах. Боль часто усиливается от простых физических действий, сопровождается непереносимостью света, звуков, запахов и нередко — тошнотой и даже рвотой. После рвоты боль может отступить, но нередко она возобновляется и на следующий день. При мигрени бывают такие тяжелые приступы, когда у больного нарушаются координация движения, зрение, может наступить полуобморочное состояние. Возникающие несколько раз в месяц приступы снижают жизненный тонус, ведь боль приводит к депрессии, формирует у человека зависимость от своего недуга, мешает ему плодотворно работать. Это особенно тяжело для целеустремленных и ответственных людей, которых, как замечено врачами, мигрень поражает чаще, чем других. У женщин с наступлением климакса мигрень часто проходит, но, если пациентка лечилась неправильно, болезнь может трансформироваться в другие виды головной боли.

Доктор подчеркнула, что обычные анальгетики, как правило, приступов не снимают, здесь требуются особые сосудосуживающие препараты. Но надо соблюдать осторожность: при неправильном приеме они могут вызвать спазм сосудов сердца.

— Хотя мы подбираем каждому больному подходящие ему препараты, начинать лечение приступов мигрени я всегда советую не с медикаментов, а с простых народных средств, — говорит Маргарита Валентиновна. — Эта болезнь часто носит наследственный характер, и если ею страдали бабушка и мама, то в каждой семье накоплены свои рецепты. Одним помогают горячие ножные и ручные ванны, мытье головы горячей водой; вторым — прикладывание капустного листа, корочки лимона; третьим — втирание бальзама «Звездочка» или использование аппликатора Кузнецова. Но сначала надо убедиться, что у вас именно мигрень, для этого надо посетить специалиста, который поставит диагноз.

Проблемы позвоночника

Мало у кого сегодня нет проблем с позвоночником, и потому те же мигрени часто сочетаются с нарушением кровотока в области шейного отдела позвоночника. Тем не менее специалисты наряду с мигренями и прочими болезнями этого типа выделяют цервикогенные (от лат. *cervik* — шея) головные боли, при которых голова тоже болит с одной стороны.

Сам этот термин говорит о связи с шейным отделом позвоночника. Его патология приводит к нарушению кровотока по позвоночным артериям, которые проходят вдоль шейного отдела позвоночника через отверстия в поперечных отростках позвонков, и так называемой вертебробазилярной недостаточности (от слов «позвоночник» и «основание», имеется в виду основание черепа). В этом случае головная боль, как и при мигрени, помимо локализации с одной стороны,

Упражнения для мышц-разгибателей шеи

1. Исходное положение (и.п.) — как в предыдущем упражнении.

Осторожно наклоните голову вперед, слегка надавив ладонью на затылок (боль не допускается!). Задержитесь на 2 секунды.

Повторите 10 раз.

2. Голову держите прямо, большими пальцами обеих рук подпирайте голову со стороны нижней челюсти.

Надавливая на челюсть, осторожно отведите голову назад, в конце движения усиливая давление.

Задержитесь на 2 секунды.

Повторите 10 раз.

Упражнение для боковых мышц- сгибателей шеи

И. п. — то же.

Корпус неподвижен,
наклоните голову
вправо, стараясь
коснуться плеча.

Положите ладонь
правой руки
на левую сторону
головы и слегка
нажмите.

Задержитесь
на 2 секунды.

Повторите по 10
движений в каждую
сторону.



может сопровождаться непереносимостью света, звуков. Недостаточность кровотока дает о себе знать и при резких поворотах головы: у человека возникает ощущение, что «вокруг все плывет».

Но самый главный признак — это ограничение движений в шейном отделе позвоночника, скованность мышц шеи и спины. Нередко боль провоцируется механическими факторами — неудобной позой во время сна, длительной физической нагрузкой, связанной с напряжением шеи. Часто цервикогенная головная боль может быть следствием травмы в шейном отделе.

Если определенные участки головного мозга испытывают кислородную недостаточность, к головным болям может присоединиться еще головокружение или ухудшение самочувствия в душных помещениях.

Перед лечением нужно провести обследование, чтобы узнать, достаточно ли для снятия головной боли сеансов мануальной терапии и краниотерапии или они, наоборот, нежелательны и надо применять анестезирующую (обезболивающую) физиотерапию. В любом случае цервикогенная головная боль должна устраняться так же, как и та, которая связана с нарушениями осанки или подъемом внутричерепного давления, то есть путем воздействия на позвоночник.

Напряжение всегда вредно

Как уже говорилось, самым распространенным видом головной боли является головная боль напряжения. В подавляющем большинстве случаев она бывает связана с напряжением мышц, которые тонким слоем окружают кости черепа. У человека при этом возникает боль, охватывающая голову по типу «шапки», «капюшона» или «обруча». То есть она может распространяться и по всей голове, и по линии «лоб-виски-затылок». По характеру боль напряжения — тупая, давящая,

монотонная, распирающая или сжимающая, но не пульсирующая, как бывает при мигрени. При приступе можно нащупать болезненные точки в области затылка и шеи. Головная боль напряжения может сочетаться с мигренью, некоторые специалисты даже объединяют их в одну болезнь, имеющую в основе мышечный спазм.

— Чаще всего провокаторами возникновения болевого спазма служат стрессовые ситуации, переутомление, тревоги, депрессия, плохой сон, — рассказывает Маргарита Валентиновна. — Но есть еще одна серьезнейшая причина — проблемы в шейном отделе. Реакция любого человека на стресс такова, что при эмоциональном напряжении, независимо от его воли, возникает напряжение мышц, прежде всего в шейно-плечевой области. А в шейном отделе позвоночника почти у всех есть нарушения, которые часто усугубляются либо гиподинамией, либо неправильным подходом к физическим нагрузкам, что ничуть не лучше. Одни много лет без изменений выполняют один и тот же не подходящий им комплекс утренней гимнастики, другие излишне нагружают себя тренировкой. В результате закрепляется неправильный стереотип — напряженные мышцы еще сильнее напрягаются, а слабые — растягиваются. Так люди добиваются только усиления головной боли. А всего-то надо было посоветоваться со специалистом, который подобрал бы упражнения, расслабляющие мышцы шейно-плечевой области.

По словам доктора Наприенко, и мигрень, и головную боль напряжения сначала нужно попытаться снять с помощью доступных средств, которые способствуют мышечной и эмоциональной релаксации. Например, с помощью йоги, самомассажа волосистой части головы, биологически активных точек головы и лица, массажа болевых участков с использованием иппликатора Кузнецова. По ее сло-

Упражнение для мышц-вращателей шеи

Поверните голову вправо до упора. Положите левую ладонь на затылок, правую — на левую сторону нижней челюсти. Слегка надавливая пальцами правой руки, усилие поворот. Плечи не напрягайте, корпус неподвижен. Задержитесь на 2 секунды, повторите по 10 движений в каждую сторону.



Упражнение для косых мышц-разгибателей шеи

Поверните голову вправо на 45°. Положите на темя правую ладонь и опускайте голову, стараясь



*подбородком
коснуться средней
линии груди.*

*Задержитесь
на 2 секунды,
повторите 10 раз
в каждую сторону.*

Упражнение для косых мышц— сгибателей шеи

*Поверните голову
вправо на 45°.*

*Сохраняя этот угол,
откиньте голову
назад. Осторожно
надавите правой
ладонью на лоб.*

*Задержитесь
на 2 секунды,
повторите 10 раз
в каждую сторону.*



вам, каждый, у кого часто болит голова, должен иметь в доме иппликаторы Кузнецова. На большом иппликаторе можно полежать — он прекрасно расслабляет мышцы и активизирует кровообращение, его также можно приложить к больному месту, ритмично надавливая на поверхность кожи. Маленьким игольчатым молоточком удобно делать массаж участка с наиболее выраженной болью. На мой вопрос о продолжительности воздействия иппликатора Маргарита Валентиновна заметила, что жестких рекомендаций нет — все определяется комфортностью ощущений. Как только давление иголок становится неприятным, вызывает боль, процедуру пора заканчивать. Если же дискомфортные ощущения возникли с самого начала, значит, неправильно выбран угол опоры.

Однако надо помнить, что даже самые эффективные средства не снимут головную боль, если человек не решит своих психологических проблем, которые вызывают постоянное эмоциональное напряжение, порождают тревоги. Поэтому очень важно научиться методам психологической саморелаксации, аутотренинга.

Боль от таблеток

Сегодня достаточно распространенной является лекарственная головная боль. Она возникает и после приема широко рекламируемых болеутоляющих препаратов, и из-за применения лекарств, назначенных для лечения других болезней.

В частности, медикаменты-анальгетики при регулярном и неоправданном приеме подавляют природную противоболевую защиту. Нарушают баланс обменных процессов и способствуют развитию головной боли некоторые препараты для поддержания работы сердца, в том числе нитроглицерин, гормональные средства — кортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон), а также эст-

рогены, которые входят в состав противозачаточных средств и препаратов гормонзаместительной терапии. Такой же эффект могут оказывать лекарства, снижающие артериальное давление, — каптоприл (капотен), метопролол, адельфан, раунатин, нестероидные противовоспалительные препараты, принимаемые при болезнях суставов, — диклофенак (вольтарен), индометацин.

Чтобы выявить негативное воздействие препарата, нужно проследить, есть ли связь между приемом лекарств и головной болью.

Виновата ли погода?

Я поинтересовалась у доктора Наприенко, влияют ли погодные изменения на головную боль.

— Да, влияют, — ответила Маргарита Валентиновна, — это следствие вегето-сосудистой дистонии, которая присуща сегодня очень многим, а в больших городах практически всем людям. В норме кровеносные сосуды адекватно и тонко реагируют на изменения атмосферного давления, смену температур и прочие колебания во внешней среде. А при дистонии они «ведут» себя неправильно — сжимаются быстрее, чем надо, и разжимаются медленнее. Если из-за стрессов или проблем с позвоночником у человека имеется также мышечный спазм, то мускулатура сосудистой стенки резонирует с ним и при изменениях погоды вовлекается в процесс «спазмирования», так и появляется головная боль. Большинство людей страдают от неблагоприятных изменений, в частности от дождей, ветра, пасмурной погоды.

Маргарита Валентиновна вспомнила, как прошлой зимой, когда в течение долгого времени не было солнца, к ней приходило очень много пациентов не только с дистонией, но и с сезонной апатией. Чтобы предупредить такие болезненные реакции на погоду, она рекомендует заниматься физкультурой, плаванием, закаливанием, принимать контраст-

Этот несложный комплекс, предложенный тренером по лечебной физкультуре Галиной Андреевой, помогает снять спазмы, восстановить нормальное функционирование мышц шеи и улучшить снабжение головы кровью и кислородом. Благодаря растяжкам, улучшается питание тканей, уходит головная боль, свободней проходят нервные импульсы от головного мозга ко всем органам, повышается общий тонус организма. Лучше не дожидаться спазмов мышц, а выполнять гимнастику для позвоночника и суставов постоянно.

Галина Андреева
приглашает всех
желающих
пенсионеров на
бесплатные занятия,
которые регулярно
проводятся
на московском
стадионе «Октябрь»
(ул. Живописная, 21).
Справки
по телефонам
8 (910) 403-94-91
и 8 (499) 720-05-60.

ный душ, делать иглорефлексотерапию. Разумеется, закаливаться надо осторожно, постепенно и, что очень важно, систематически. Скажем, если вы начали обливаться холодной водой, то надо лить воду не только на тело, но и на голову, чтобы не нарушать энергетический и температурный баланс тела. А проводить такие процедуры надо если не ежедневно, то хотя бы через день.

Беды из-за еды

Доктор Наприенко заметила, что некоторым людям, чтобы снять головную боль, достаточно бывает выпить стакан горячего сладкого чая или просто поест, ведь головная боль может возникать оттого, что человек голоден. Но нередко голова начинает болеть после еды, если в продуктах присутствуют вещества, содержащие так называемые биогенные амины. Они содержатся в выдержанных сырах, уксусе, горчице, майонезе, копченой свинине, сельдерее, сое, ананасах, авокадо, сливах. Во многих случаях головную боль провоцирует глутамат натрия, добавляемый для улучшения вкуса в приправы, бульонные кубики, растворимые супы, и прочие консерванты. Головную боль у некоторых людей могут вызвать вареные колбасы, сосиски, окорок и другие мясные изделия. Виновник тому — селитра, которую добавляют для придания продуктам привлекательного розоватого цвета. В обиходе врачей появился даже термин «сосисочная головная боль». В таких случаях следует проанализировать свое питание, чтобы выявить виновников недомогания.

Причина — 45 болезней

Если продолжать перечень патологий, которые могут служить источником головной боли, то список окажется очень длинным — таких заболеваний насчитывается не меньше 45. Не будем говорить о болезнях сосудов (гипертонической болезни, гипотонии, атеро-

склерозе) или заболеваниях головного мозга, при которых головная боль сочетается с рядом других тяжелых симптомов. Но стоит напомнить, что она возникает также в преддверии менструации, при гельминтозах, анемии, нарушениях зрения, неправильном прикусе, застое крови в ступнях, икрах ног и прочих, казалось бы, далеких от головы проблемах.

Кроме того, головная боль является спутником ОРЗ, хронического тонзиллита или гайморита, пневмонии, отита, холецистита и других воспалительных заболеваний и вирусных инфекций. Маргарита Валентиновна рассказала, что в сезон простуд у нее бывает особенно много пациентов — в наше время нейротропная (то есть оказывающая влияние на нервную систему) активность вирусов более выражена, чем даже обычные респираторные проявления. (Респираторный тракт — это дыхательный тракт. — *Ред.*) Поэтому, если после ОРЗ головные боли не прошли, нужно обязательно обратиться к неврологу.

Чтобы найти причину боли, врач назначает магнитно-резонансную томографию головного мозга, ультразвуковое исследование сосудов головного мозга, исследование глазного дна и другие обследования. Лечение, как мы уже говорили, должно быть обязательно комплексным. Оно может включать процедуры иглоукалывания, гирудотерапию, психотерапию, физиолечение, биологические методы «обратной связи» (современный аутотренинг с использованием компьютерных технологий, направленный на повышение способности организма к саморегуляции). Как подчеркнула доктор Наприенко, результативность назначенного лечения должна проявиться через две недели. Это же касается и домашних средств. Так что, если применение таблеток, компрессов, массажа или упражнений не приносят эффекта — значит, они вам не подходят, ищите другие методы. ■



Массаж игольчатым иппликатором поможет снять головную боль прямо на рабочем месте

Нина Самохина, врач

Тайны молока



Последние 15-20 лет на страницах печати периодически появляются публикации о том, что по своей природе молоко предназначено только для грудных детей, а для взрослого человека оно далеко не безвредно. В качестве доказательства приводится тот факт, что ни одно взрослое млекопитающее из животного мира молоко не пьет. Но ведь некоторые люди без молока просто жить не могут. Что же делать? Давайте разбираться

Начнем с экскурса в историю. Есть такая гипотеза, что примерно 10-15 тысяч лет назад некоторая часть древних людей была вытеснена из жарких саванн Восточной Африки в холодные и бесплодные высокогорья Гималаев **14** (на территорию нынешних Паки-

стана, Индии), а также на Урал и в Монголию. Основным их занятием было скотоводство, что отражалось на рационе питания, состоящем в основном из мяса, молока и продуктов переработки молока. Свою культуру эти переселенцы насаждали среди мест-

ных жителей, поэтому и у аборигенов, населявших эти страны, началась медленная эволюция всей пищеварительной системы, то есть стали вырабатываться ферменты, способные переваривать молочные продукты.

Молоко: за и против

Академик И.П.Павлов относил молоко к пище, которая «...приготовлена самой природой и отличается легкой удобоваримостью, питательностью». Но некоторые специалисты, особенно сторонники «натуральной медицины», считают, что после 5-7 лет в организме перестает вырабатываться фермент лактаза, расщепляющий в тонком кишечнике лактозу (молочный сахар) на глюкозу и галактозу.

Действительно, фермент лактазы максимально активен у новорожденных, но активность эта может оставаться весьма высокой на протяжении всей жизни, особенно у жителей тех стран, где исстари было развито молочное животноводство. Правда, приблизительно 10-15% взрослого населения стран Европы и Азии, в том числе и россияне, испытывают недостаток этого фермента. А у жителей Японии, Мексики, Кипра, Вьетнама, некоторых народностей Африки выявлена почти 100%-ная лактазная недостаточность — в этих странах нет традиции пить молоко.

Если фермента лактазы нет, у человека наблюдается непереносимость молока — вздутие

живота, урчание кишечника, тошнота, иногда понос.

Было отмечено, что молоко хорошо переносят представители III (B) группы крови. При виде свежего молока у них, что называется, слюнки текут. У меня, например, I группа крови, и я к молоку совершенно равнодушна, хотя в молодости любила парное молоко.

Противники молока, кроме всего прочего, считают, что содержащийся в молоке жир быстро повышает в крови уровень «плохого» холестерина и триглицеридов, чем нарушает обмен липидов (жиров) в организме. А это приводит к развитию атеросклероза, гипертонии, ожирения.

Но тот, кто молоко любит, все равно будет его пить. О чем в этой связи нужно помнить, подскажет...

...нутрициология — наука о питании

Наиболее важная особенность аминокислотного состава молока — высокое содержание в нем незаменимой аминокислоты лизина. Это позволяет для лучшей сбалансированности рациона использовать молоко с растительными продуктами, особенно зерновыми, в которых лизина мало.

Известно, что недостаток лизина приводит к нарушению кроветворения и азотистого равновесия в организме, вызывает остеопороз, атрофию мышц.

Поэтому нутрициология предлагает вегетарианские супы и **15**

Материнское молоко содержит все пищевые вещества в самом сбалансированном соотношении, которое наиболее соответствует потребностям грудного младенца. По сравнению с коровьем материнское молоко имеет голубоватый оттенок, слаще его, не так быстро свертывается, становится не таким плотным и густым. Оно беднее казеином, солями, жирами и, скорее, сродни кобыльему, ослиному или козьему молоку.

борщи заправлять сметаной или кефиром; ягоды сочетать со сливками или молоком; макарон-спагетти — с сыром, овощные салаты — с брынзой; каши варить на воде, а молоко или сливки добавлять в конце варки (кстати, в Англии традиционную овсяную кашу именно так и варят). Все это способствует образованию небольших рыхлых сгустков казеина (молочного белка), которые легко перевариваются. Кстати, чтобы избежать образования слишком больших трудно перевариваемых творожистых кусков, рекомендуется пить молоко маленькими глотками.

Конечно, сторонники раздельного питания могут с этим не согласиться, но я считаю, что традиции, проверенные веками, более устойчивы, чем сиюминутные модные увлечения.

Молоко и минеральные вещества

Общеизвестно, что молоко и молочные продукты — источники легкоусвояемого кальция. Кроме того, они способствуют усвоению кальция, содержащегося в злаковых, овощах, фруктах. Правда, для сбалансированного питания в молоке животных мало магния и много фосфора. Это же относится и к кисломолочным продуктам (исключение — кумыс). А дефицит магния, как известно, приводит к развитию сердечно-сосудистой недостаточности, к повышению артериального давления. Но сейчас доказано, что магния много в гречке-ядрице, овсе, пшене, макаронах, хлебе (и ржаном, и пшеничном). Это еще раз доказывает, как мудры были наши предки, сочетаящие молоко с этими продуктами.

От себя порекомендую во все молочные и кисломолочные продукты добавлять 1-2 чайные ложки молотого семени льна, кунжута или мака, поскольку в этих семенах идеальное соотношение кальция, магния и фосфора.

Что касается фтора, избыток которого может привести к выходу кальция из костей и развитию остеопороза, а также к образованию камней в почках, состоящих из фосфата кальция, то я могу сказать следующее: *во всем надо знать меру!*

В моей практике врача-нефролога было несколько случаев, когда пациенты самостоятельно на длительное время переходили на молочное питание — выпивали по 2-3 литра молока в день и в результате заработали почечнокаменную болезнь. Помимо этого имеются данные, что избыточное потребление молока блокирует работу поджелудочной железы.

В настоящее время нормой считается прием от одного до трех стаканов цельного молока в день.

Тем, кто плохо переносит свежее молоко или, как и я, равнодушен к нему, я бы посоветовала употреблять кисломолочные продукты. В них нет лактозы — ее расщепили до молочной кислоты молочнокислые бактерии, а молочная кислота оказывает благоприятное влияние на микрофлору кишечника, препятствуя развитию в нем гнилостных процессов. Кроме того, в кисломолочных продуктах содержатся такие ферменты, как протеаза, липаза, амилаза, которые способны расщеплять белки, жиры, крахмал.

Молоко и здоровье

Питательные и целебные свойства молока были известны лекарям Древней Греции и Египта, оно использовалось для лечения малокровия и заболеваний органов пищеварения. В «Книге о здоровом и больном человеке», изданной в С.-Петербурге в 1899 году, молоко не без основания называют «белой кровью», поскольку по составу молоко и кровь схожи.

В молоке много биологически активных веществ, которым отводится немалая роль в профилактике атеросклероза с его грозными осложнениями.

Интересно, что, например, в Монголии распространены пять видов молока. Особенно ценится кобылье молоко и кисломолочный продукт из него — кумыс, а также детское лакомство — сушеный творог, приготовленный из коровьего молока, — арул.

С большим почитанием относятся к коровам в Индии. Поскольку корова дает людям молоко, Веда считают ее священным животным, и мясо коров в пищу не идет.



Американские ученые выяснили, что 2-3 стакана молока в день — хорошая профилактика сахарного диабета II типа, поскольку в молоке находятся некоторые гормоны, в том числе инсулин. Кстати, и кальций, и витамин *D*, содержащиеся в молоке, также участвуют в выработке инсулина.

Давно известно, что белки молока прекрасно адсорбируют попавшие в кишечник ядовитые соли тяжелых металлов, в том числе вызывающие опухолевые процессы. (Старшее поколение помнит, что раньше на всех вредных производствах работникам бесплатно выдавали молоко.)

Молоко содержит жирорастворимые витамины *A*, *D*, *E*, *K*, в основном они сосредоточены в молочном жире. Жиры молока

ценность — в их составе ненасыщенные жирные кислоты, относящиеся к незаменимым (не способным синтезироваться в организме человека). Жиры молока находятся в эмульгированном, высокодисперсном состоянии. А как известно, чем мельче капельки жира, тем они легче усваиваются.

При заболеваниях печени с нарушением желчевыделительной функции молоко считается основным компонентом диетотерапии. Молочный жир содержит витаминоподобные вещества — холин и лецитин, играющие важную роль в лечении и профилактике атеросклероза сосудов сердца и мозга, ИБС, ожирения печени и других заболеваний. Подчеркну, что эти важные вещества содержатся именно в молочном жире, поэтому меня беспокоит, что прилавки магазинов переполнены молочными продуктами с низким содержанием жира или даже совсем обезжиренными. А ведь если в кишечнике нет, например, жиров и витамина *D*, то не усваивается и кальций. Женщинам, которым чаще, чем мужчинам, грозит остеопороз, следует это учитывать.

Тем, кто хочет похудеть, сейчас повсеместно предлагается пить обезжиренное молоко и есть обезжиренный творог. Считается, что там больше кальция. Действительно, в этих продуктах, больше кальция, но из них он усваивается лишь на 5%, в то время как из жирных

молока и творога — на 50%. Некоторые считают, что можно покупать обезжиренное молоко, обогащенное кальцием, но опять же без молочного жира этот кальций не усвоится. Известно, что в сливках кальция меньше, чем в молоке, но с большой вероятностью можно утверждать, что из сливок он усвоится лучше.

Что же касается холестерина, то в жирных молочных продуктах его на самом деле много. В то же время в них в достаточном количестве содержатся холин и лецитин, которые «плохой» холестерин переводят в разряд «хорошего».

Английские ученые установили, что пол-литра молока в день на 62% сокращают у мужчин риск развития метаболического синдрома (у женщин он встречается реже) — одного из самых распространенных и опасных заболеваний нашего

времени. Это целый «букет» болезней: ожирение с типичным «пивным» животом, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет II типа (о метаболическом синдроме читайте в «Б.З!» № 12 за 2005 г. — Ред.).

Учеными было установлено, что в молочном жире содержатся особые вещества со сложным названием конъюгированные линолевые кислоты — КЛК. Получить их можно практически только с пищей, причем наибольшая их концентрация сосредоточена в жире, в первую очередь молочном, затем — в говяжьем, бараньем.

КЛК были открыты давно, около 50 лет назад, а их полезный эффект был обнаружен в конце XX века, причем совершенно случайно, когда жареные говяжьи сосиски исследовали на канцерогенность. Было замечено, что агрессивное действие

Продукт	Количество КЛК в одной порции продукта
Молоко нормальной жирности (3,2 %)	В 200 мл (стакан) — около 35 мг
Сливочное масло (82% жирности)	В 10 г — примерно 4,7 мг
Йогурт	Стаканчик 125 г — около 17 мг
Йогурт с пониженным содержанием жира	Стаканчик 125 г — около 7 мг
Сыры	В 50-граммовом куске — 40-75 мг в зависимости от жирности

канцерогенных продуктов что-то блокирует, позднее выяснилось, что это именно КЛК. Есть основания думать, что КЛК защищает и от рака желудка, толстого кишечника, простаты, молочных желез, кожи. И скорее всего, этот список будет пополняться.

В настоящее время ученые-медики пришли к выводу, что содержащиеся в жирных натуральных продуктах КЛК могут препятствовать развитию ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, нормализовать артериальное давление, усиливать иммунитет.

Какое молоко полезней?

Несомненно, самое полезное молоко — деревенское от проверенной коровы. Раньше детей всегда вывозили к бабушкам в деревню, чтобы поправить здоровье настоящим коровьим молоком.

Естественно, что когда мы говорим о пользе молока, то имеем в виду молоко доброкачественное. Купленное в магазине, оно не всегда отвечает нашим требованиям, но, к сожалению, у нас не всегда есть выбор.

В магазине продается два вида молока — стерилизованное с длительным сроком хранения и пастеризованное.

Стерилизация — это термическая обработка молока при температуре 120°C в течение 30 минут и более, этим достигается полное освобождение

молока от живых микроорганизмов. Из такого молока в домашних условиях ни йогурта, ни кефира, ни творога не сделать. При стерилизации теряются витамины, поэтому в промышленное стерилизованное молоко их добавляют, что значительно улучшает его качество. Стерилизованное молоко долго хранится, и его можно пить без кипячения.

Пастеризация — это однократное нагревание молока в течение 15-30 минут до 60-70°C. При этом неспорозные бактерии погибают, но полной стерилизации не происходит. Чтобы избежать прорастания спор бактерий, такое молоко следует хранить в холодильнике. Перед употреблением пастеризованное молоко стоит прокипятить. В пастеризованном молоке сохраняются практически все ингредиенты, потеря витаминов минимальна, не более 5-10% (правда, потери витамина С составляют 25%). Из пастеризованного молока в домашних условиях можно готовить вкусные кисломолочные продукты.

Так что, пить молоко или нет — решать вам. Но все-таки помните, что молочные продукты лучше покупать не обезжиренные, а с нормальной жирностью: для молока — 3,5%, для сливок — 35-40%, для сметаны — 35-40%, для творога — 18%, для кефира и йогурта — 3,2%, для сливочного масла — 82%. ■

РИТМ СЕРДЦА



Существует несколько десятков разновидностей нарушений сердечного ритма. Одно из самых распространенных и опасных — мерцательная аритмия. По разным оценкам, ею страдают от 4% до 5% людей в мире. В последнее время в лечении аритмий наряду с другими методами стала применяться щадящая катетерная технология, которая позволяет излечить многие виды нарушения ритма и избежать операции на сердце

Сердце выполняет очень важную функцию. Это насос, его задача — собрать кровь, притекающую к сердцу по венам, и выбросить ее в артерии в достаточном количестве, так, чтобы все клетки организма получили свою долю питательных веществ и кислорода. Но чтобы эффективно выталкивать кровь, сердце должно регулярно сокращаться. За счет чего это происходит? В стенке одной из четырех камер сердца (в правом предсердии) расположен собственный «электрогенератор» — синусовый узел. Здесь автоматически, с определенной регулярностью происходит зарождение импульсов («искр»). Образовавшиеся импульсы по особым волокнам до- **21**

ставляются к обычным мышечным клеткам сердца, вызывая сердечное сокращение. Нормальный сердечный ритм называют синусовым.

Мерцательная аритмия

Если возникновение и проведение электрических импульсов нарушается, возникает аритмия — сбой сердечного ритма, включающий в себя изменение частоты, ритмичности и последовательности сердечных сокращений (в разных отделах). Вместо того чтобы через равные промежутки времени равномерно распространяться из синусового узла, импульсы хаотично возникают и циркулируют в верхних камерах сердца, что проявляется как быстрое нерегулярное сердцебиение. Сердце может сокращаться со скоростью до 300 ударов в минуту, тогда как при нормальном синусовом ритме оно сокращается со скоростью 60-80 ударов. Такой патологический сердечный ритм называется мерцательной аритмией.

Методика

«Лабиринт»

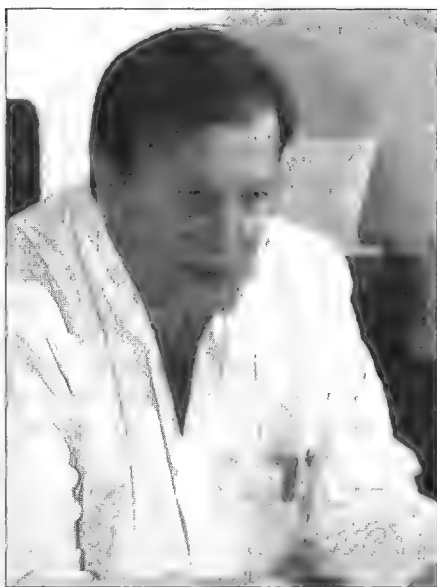
Эта методика, как правило, устраняет мерцательную аритмию. Операция заключается в раскрытии грудной клетки и подсоединении крупных сосудов к системе искусственного кровообращения.

Хирург делает несколько насечек (надрезов) на стенках предсердий, что препятствует распространению патологических импульсов, которые вызывают мерцательную

Симптомы этого заболевания у разных людей проявляются по-разному. Возможны ощущения нерегулярного или ускоренного сердцебиения. Могут появиться тревога или страх, одышка, слабость, повышенная утомляемость при ходьбе или другой физической нагрузке. Бывают боли в грудной клетке, потливость, головокружение, обморочное состояние. Правда, некоторые больные не испытывают ничего необычного.

Лечение

При мерцательной аритмии плохо переносятся физические нагрузки, в 5-7 раз возрастает вероятность инсульта и развития сердечной недостаточности. Поэтому это нарушение сердечного ритма необходимо лечить. В ходе лечения врач стремится сначала восстановить, а затем поддерживать синусовый ритм сердца. Это достигается



Профессор
Амиран Шотаевич
Ревишвили

Имплантация водителя ритма

Благодаря имплантации искусственного водителя ритма, у пациента реже возникает сердцебиение, менее выражена одышка и утомляемость, отпадает необходимость в приеме медикаментов. Срок действия этих устройств — примерно 10 лет, после чего их надо менять.

разными способами: кроме медикаментозного лечения, применяются более кардинальные методики, такие как имплантация кардиовертера-дефибриллятора (или водителя ритма), катетерная абляция, открытое хирургическое вмешательство.

Об особенностях мерцательной аритмии и разных способах ее лечения рассказывает руководитель отделения хирургического лечения тахиаритмий Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева, член-корреспондент РАМН профессор Амиран Шотаевич Ревишвили.

— Разнообразными нарушениями ритма сердца страдает каждый третий житель земного шара. Проблема в том, что многие считают аритмию безобидным явлением и десятилетиями не предпринимают никаких активных действий по ее лечению, не подозревая, что подвергают себя опасности, иногда даже риску для жизни. При определенном стечении обстоятельств серьезный сбой ритма может привести к внезапной остановке сердца.

В случае внезапной остановки сердца человека удастся вернуть к жизни, если реанимационные мероприятия в клинике начинают проводиться не позднее чем через 5-7 минут, а искусственное дыхание и массаж сердца — еще до поступления в клинику. Если с момента остановки сердца прошло более 10 минут, кора головного мозга повреждается необратимо.

Аритмологи выделяют три главных направления своей деятельности — борьбу с возможной внезапной остановкой сердца, профилактику и лечение сердечной недостаточности и лечение фибрилляции (трепетания) предсердий, характерной для мерцательной аритмии. Кроме лекарственной терапии, все большее применение находят инвазивные методы (инвазия — внедрение).

♦ Избежать риска *внезапной остановки сердца* помогает имплантация пациентам специального устройства — кардиовертера-дефибриллятора (его часто называют кардиостимулятором), который восстанавливает нормальный ритм сердца при серьезном сбое (такие аппараты генерируют свои электрические импульсы). Это дорогой, но эффективный метод. У нашего центра большие достижения в этой области, ведь мы первыми в мире разработали и вживили больным так называемые «многокамерные» устройства. Раньше подобный аппарат просто выдавал электрический разряд в случае необходимости, а сейчас он стал многофункциональным: он может навязать правильный ритм при замедленном ритме сокращений (брадикардии), снять учащение сердечных сокращений (тахикардию), и при этом пациент не почувствует дискомфорта. Ну а если вдруг произойдет остановка сердца — аппарат даст спасительный разряд.

♦ Сердечную недостаточность сегодня лечат с помощью имплантации специальных стимуляторов. Обычно сердечная недостаточность связана с патологией левого желудочка сердца — основного насоса. Он перестает перекачивать кровь в достаточном количестве, начинает расширяться и постепенно выбивается из ритма работы других камер. Имплантированный больному стимулятор «подстегивает» левый желу-

дочек и заставляет его работать синхронно с остальными камерами. Такой процесс называется «ресинхронизацией» сердца. Он тоже недешев, но на данный момент это единственный способ поставить на ноги пациента, приговоренного к больничной койке и принимающего максимальные дозы медикаментов.

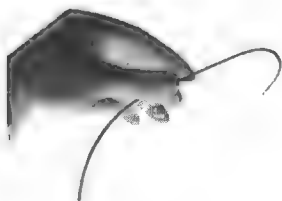
♦ *Фибрилляцию предсердий* лечат с помощью катетерной абляции.

Основной причиной возникновения мерцательной аритмии становится патология левого предсердия. Именно сюда, в левое предсердие, по сосудам (легочным венам) попадает кровь, обогащенная кислородом. В этих сосудах есть специальные мышечные муфты. Они и являются потенциальными источниками аритмии: под воздействием неблагоприятных факторов эти муфты растягиваются, в них генерируются электрические импульсы, они начинают пульсировать хаотически, препятствуя нормальной работе сердца. Возникает своеобразное перенапряжение, которое называется фибрилляторной активностью. Эти отделы сердца начинают фибриллировать (трепетать), к горлу подкатывает ком, человек может даже потерять сознание. Чаще всего это происходит ночью или под утро, когда ритм сердца становится более редким. Приступ может длиться несколько секунд (и врач его не увидит), может продолжаться до приезда врача, а может затянуться на месяцы, годы, даже на всю оставшуюся жизнь.

Катетерная технология

Раньше пациенту в таких случаях иногда предлагалась серьезная операция на открытом сердце. За последнее десятилетие произошел заметный прорыв в лечении мерцательной аритмии. На сегодняшний день в 95% случаев мы находим причину возникно-

В США удается вернуть к жизни 5-7% людей, перенесших остановку сердца, в России — 0,001%. Причина в том, что в нашей стране не отлажена система публичного доступа к дефибриляторам — аппаратам, предназначенным для ликвидации тяжелого нарушения сердечной деятельности. В США и Европе в аэропортах или крупных супермаркетах через каждые 100 метров можно увидеть дефибрилляторы, снабженные доступными инструкциями о том, как произвести разряд и провести реанимационные мероприятия в случае внезапной остановки сердца.



Катетер представляет собой длинную узкую трубочку, которую вводят в вену

В некоторых районах США дефибрилляторы размещаются прямо на улицах, около почтовых ящиков, из расчета: один дефибриллятор на 5-6 домов (все жители проходят несложное обучение). Практика показывает, что количество возвращенных к жизни пациентов, перенесших остановку сердца, в таких районах возрастает до 25%, в отличие от 5% в среднем по США.

вения и устраняем ее в кабинете электрофизиологической диагностики с помощью навигационного катетерного вмешательства, так называемой *катетерной абляции* — щадящей методики, позволяющей излечивать почти все виды аритмий.

Под рентгеновским контролем катетеры проводятся по венозным путям к сердцу. Наконечники катетеров соприкасаются с тканью сердца в разных местах, через наконечник производится запись сигналов и пробная стимуляция сердца. Нагретым наконечником одного из катетеров прижигается маленький участок ткани, служащий причиной мерцательной аритмии. Эта процедура и называется абляцией. Оставшийся после нее рубец по размерам сравним с ожогом от сигареты.

Установлено, что у большинства пациентов мерцательная аритмия вызывается патологическим активным, испускающим частые электрические импульсы участком сердца (его также называют триггером или фокусом). Навигационная система позволяет в режиме реального времени строить цветные трехмерные карты электроимпульсов в любой камере сердца, совмещать их с трехмерным анатомическим изображением сердца, полученным с помощью компьютерной томографии, и видеть схему распространения импульсов. За счет этого можно обнаружить фокус мерцательной аритмии и провести к нему кончик катетера для проведения абляции — прижигания участка ткани.

После процедуры такой участок уже не будет активным и не вызовет мерцательную аритмию. Использование навигационной системы позволяет сократить время проведения процедуры, снизить дозу рентгеновского облучения. Этот метод позволяет пациенту находиться в стационаре не дольше 1-2 дней.

Технологически это одна из самых совершенных и хорошо отработанных процедур. Если раньше она длилась 10 часов, то сейчас — всего полтора-два часа. (Хотя не утверждаю, что она показана всем без исключения пациентам, страдающим мерцательной аритмией.)

Еще совсем недавно считалось, что абляцию могут выполнять только единичные специалисты в стране, сейчас она проводится в 18 центрах. Но для того чтобы говорить о качественном скачке в лечении мерцательной аритмии, должно проводиться несколько десятков тысяч таких процедур в год. Мы же пока делаем не больше тысячи.

В конце беседы профессор А.Ш.Ревинский ответил на несколько вопросов, представляющих особый интерес для наших читателей.

— *Что должен делать человек, впервые перенесший приступ аритмии?*

— Рекомендую не мешкая обратиться за консультацией к терапевту или кардиологу своей районной поликлиники и подробно описать симптомы приступа. Врач посоветует подходящий кардиологический центр, где у пациента снимут электрокардиограмму, обследуют сердце на предмет аритмии. Особенно внимательным надо быть, если аритмия появилась на фоне простуды, гриппа, пневмонии: обычно это означает, что в сердце происходят неблагоприятные изменения, чреватые осложнениями.

— *Что делать тем больным, которые не могут позволить себе дорогостоящее лечение?*

— Конечно, они должны находиться под наблюдением кардиолога, который порекомендует необходимые лекарства. Хочу обратить внимание читателей на то, что сегодня около 40% церебральных (мозговых) инсультов связаны с мерцательной арит-

В мире существует разная практика лечения мерцательной аритмии. В Англии, к примеру, предпочитают работать с лекарственными препаратами. В Германии отдают предпочтение имплантации. В США, например, имплантируют более 450 кардиовертеров-дефибрилляторов на 1 миллион населения. Впрочем, американцы могут себе это позволить, ведь у них медицинская страховка почти полностью покрывает стоимость лечения. У нас, к сожалению, страховая медицина пока «пробуксовывает». Пациент оплачивает дорогостоящее лечение из собственного кармана, из бюджета предприятия, где работает, или из выплат страховой компании. Система квот, предложенная государством, пока тоже недостаточно эффективна: квота приблизительно составляет от 110 до 180 тысяч рублей,

а кардиовертер-дефибриллятор стоит 15 тысяч долларов. Цифры несопоставимые.

Аритмологических центров на сегодняшний день не хватает, поэтому срочные операции проводятся только экстренным больным, а пациентам, у которых приступы случаются раз в два-три месяца, приходится ждать.

По оценкам специалистов, для качественного изменения ситуации с сердечно-сосудистыми заболеваниями России требуется около 500 высококласных аритмологов. На сегодняшний день в нашей стране работает не более 50 таких специалистов. Для сравнения: в США высококвалифицированных аритмологов около тысячи, и этого достаточно — каждый из них курирует свой регион.

мией, поэтому таким больным для профилактики инсульта пожизненно назначают разжижающие кровь препараты. Характерно то, что, как ни странно, более опасны длительные приступы, чем постоянная форма мерцательной аритмии. При приступе кровь может сгущаться и образуется тромб. После восстановления ритма этот сгусток иногда «вылетает» по сосудам в головной мозг, возникает инсульт и как следствие — паралич.

— Кто входит в группы риска по аритмии, то есть наиболее подвержен этому заболеванию?

— В первую очередь следует разделить врожденную и приобретенную аритмию. Существуют «генетические» аритмии, передающиеся по наследству. Сегодня мы уже умеем просчитывать, что, например, у этой пары может родиться ребенок, подверженный аритмии, и заранее определяем тактику последующего наблюдения за ним.

Что касается приобретенных аритмий, то тут огромную роль играют вредные привычки (курение, пристрастие к алкоголю), а также отсутствие должной физической нагрузки. Кроме того, в группу риска людей, подверженных аритмии, особенно мерцательной, попадают спортсмены, завершившие свою спортивную карьеру. Из-за постоянных нагрузок их сердце постепенно увеличивается в размере, а когда нагрузки прекращаются — становится дряблым.

Но чаще всего приобретенная аритмия связана с такими заболеваниями, как гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца. Пороки сердца тоже часто сопровождаются мерцательной аритмией. Важно, чтобы человек внимательно прислушивался к тому, как работает его сердце и, обнаружив перебои в его работе, немедленно обращался к специалисту. ■

Травы при аритмии

Наряду с различными методами лечения аритмии не стоит забывать и о лекарствах, которые дает нам природа: травах, овощах, фруктах. Многие из них непосредственно на автоматизм сердца (генерацию электроимпульсов) не влияют, но снижают артериальное давление, возбудимость нервной системы, сахар в крови, накапливают в организме калий, магний, улучшают питание сердечной мышцы, уменьшают вязкость крови и т.д.

Отчетливо урежают сердечные сокращения боярышник, адонис, ландыш, раувольфия змеиная, кожура граната, желтушник серый. Но пользоваться этими растениями можно, только посоветовавшись с кардиологом!

Снижает артериальное давление пустырник, зюзник, все виды мяты, душица, земляника, хвощ, свекла, черноплодная рябина (противопоказана при опасности тромбозов), барбарис, почечный чай, грейпфрут.

Укрепляет сердечную мышцу кора калины, арника горная, ноготки, боярышник, гравилат городской и речной, дымянкa лекарственная, спорыш, арбузы.

Калий играет большую роль в профилактике нарушений ритма. Его много в кураге, изюме, бананах, апельсинах, печеном с кожурой картофеле, хрене, петрушке.

Составляя сборы, помните о возможности аллергии и токсических свойствах некоторых растений. Настои следует пить (чередую составляющие) по половине стакана 2 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

Особого подхода требуют расстройства ритма, не связанные с органическими заболеваниями сердца, — например, у беременных или у людей с невротическими реакциями. Невротики, образ жизни которых изобилует стрессами, недосыпанием, нерегулярным питанием, злоупотреблением тонизирующими напитками, алкоголем, курением, больше чем другие знакомы с аритмиями. Они раздражительны, склонны к депрессиям. Низкое давление вызывает у них головные боли, а малейшее расстройство пульса приводит к панике, и здесь без помощи врача не обойтись.

Лечение должно начинаться с упорядочения образа жизни, питания, переключения на активные виды отдыха, отказа от алкогольных напитков, табака. Уместны успокаивающие ванны, души, фитотерапия, ароматерапия, аутогенная тренировка, массаж. Обычно этих мер бывает достаточно, чтобы нормализовать ритм, но в упорных случаях приходится назначать коротким курсом лекарственные средства. ■

Рассеянный склероз: что делать?



фото Юрия Лопова

В течении рассеянного склероза, как и любого хронического заболевания, различаются периоды ремиссии (временного улучшения) и обострения.

Во время обострений больному требуется не только медикаментозное лечение. Восстановить нарушенные функции организма помогают реабилитационные меры, в том числе и те, которые он может предпринять

30 самостоятельно

Если при рассеянном склерозе не прилагать усилий для восстановления нарушенных функций, то поврежденная нервная система постепенно будет утрачивать свои способности. Чтобы объяснить причины этого явления, приведу пример. Человек, у которого при переломе была зафиксирована нога, после снятия гипса будет хромать, но функции ноги быстро восстановятся, когда он возобновит ходьбу в прежнем объеме. У больного рассеянным склерозом дело обстоит несколько по-другому. Если он долгое время не будет активно двигаться, то нарушенный клеточный обмен веществ в двигательном центре замедлится еще больше, поскольку центральная нервная система у него повреждена. Предотвратить эти процессы — цель реабилитации.

Наша нервная система устроена так, что импульсы, поступающие от мышц, суставов, кожи, стимулируют обмен веществ в клетках

головного и спинного мозга (которые при рассеянном склерозе повреждены). В результате этого начинают активнее работать центры, ответственные за движения, чувствительность и т.п. Иначе говоря, за счет разнообразных движений можно улучшить состояние центральной нервной системы.

Это не значит, что при рассеянном склерозе надо заниматься физкультурой до изнеможения. Но важно отчетливо представлять себе: при ограничении физических возможностей больным следует ориентироваться на будущее и поддерживать в максимально работоспособном состоянии функции своей нервной системы за счет упражнений и достаточной двигательной активности.

Восстановление движений

Больные рассеянным склерозом страдают от мышечных спазмов (спастичности), параличей, нарушения подвижности пальцев рук, нарушения равновесия, координации движений, тремора (дрожания).

Упражнения на расслабление и укрепление мышц

Эти упражнения помогают расслабить мышцы при спастичности, укрепить их и тренировать мышцы, пораженные параличом.

1. Сесть по-турецки. Положить руки на колени. Нажимая ладонями на колени, стараться опустить их как можно ниже (рис. 1).

2. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками под коленями, подтягивать к груди (рис. 2).

3. Лежа на боку, опереться на локоть правой руки, левое плечо отвести назад. Левую ногу вынести вперед, скрестив с правой, затем немного поднять вверх, расположив над правой. Затем поменять положение рук и ног (рис. 3).

4. Встать правым боком к стене, плечи отвести назад, слегка наклониться вперед. Спину держать прямо, не прогибаясь в области таза. Опереться прямой правой рукой о стену и



Рис. 1

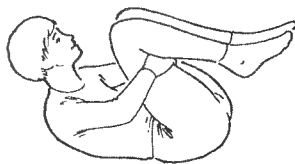


Рис. 2

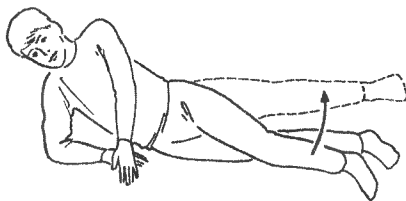


Рис. 3

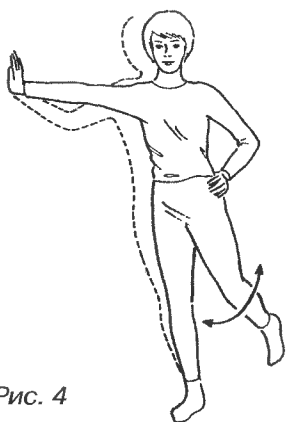


Рис. 4

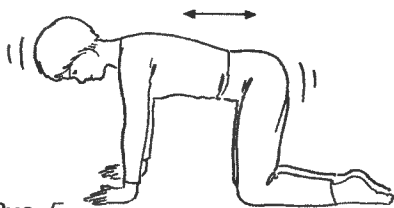


Рис. 5

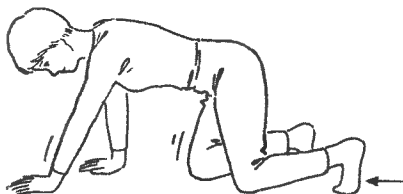


Рис. 6

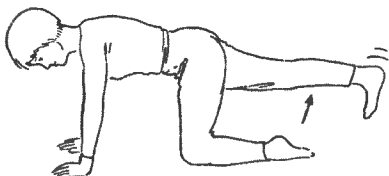


Рис. 7

зад левую ногу, согнутую в колене и удерживать ее в этом положении несколько секунд. Затем повернуться к стене левым боком и повторить упражнение (рис. 4).

5. Встать на четвереньки, не сгибая руки в локтях, и раскачивать таз вперед-назад (рис. 5).

6. Ползать на четвереньках, подогнув пальцы ног (рис. 6).

7. Стоя на четвереньках, не сгибая руки в локтях, поднимать попеременно то правую, то левую прямую ногу (рис. 7).

Упражнения не должны вгонять больного в скуку. Он может придумывать для себя такой комплекс, который будет доставлять ему удовольствие. Только желательно проконсультироваться по этому поводу с врачом или инструктором ЛФК.

Можно придумать массу простых упражнений, которые при многократном повторении принесут хорошие результаты. Например, сидя за рабочим столом, сгибать ноги в коленях и несколько секунд удерживать их в таком положении. Или ходить на месте. Можно, сидя на стуле, захватывать пальцами ноги предметы. Или, взяв в руку указку (зонтик, половник) наносить удары воображаемому противнику, находящемуся где-то высоко, под потолком.

При этом очень важно не забывать упражнения на расслабление, их надо делать как можно чаще. К ним относятся махи ру-

делать небольшие махи вперед и назад левой ногой, слегка сгибая ее в колене. Потом согнуть

32 правую руку в локте, отвести на-

ками и ногами, наклоны туловища вперед и в стороны, разнообразное потягивания. Они снимают спазмы и укрепляют позвоночник. И еще одна деталь: при спастичности следует выполнять упражнения, стоя на слегка согнутых (не прямых!) ногах.

При погружении в воду проще снять спастичность, улучшается и координация движений. Поэтому больного рассеянным склерозом полезно водить в бассейн и там помогать ему выполнять простые упражнения. Если он чувствует себя в воде неуверенно, можно использовать надувные манжеты, жилет или иные приспособления, помогающие свободно держаться на воде.

Верховая езда как способ лечения (иппотерапия) была разработана для детей, страдающих церебральным параличом. Она прекрасно зарекомендовала себя и при рассеянном склерозе. Для этих занятий не требуются навыки верховой езды. Особое положение тела, специфические движения при езде на лошади, общение с сильными и умными животными благотворно действуют на больного, снимая спастичность, уменьшая слабость в ногах, укрепляя мышцы спины, улучшая координацию движений и чувство равновесия.

Больному рассеянным склерозом очень важно развивать моторику мелких мышц, благодаря которой он может обслужи-

вать себя самостоятельно — застегивать пуговицы, открывать крышки, удерживать в руках предметы и т.п. Этому способствуют такие занятия, как рукоделие, игра на музыкальных инструментах, рисование, лепка и т.п. Часто эти занятия, предпринятые для тренировки мелких мышц, становятся увлечением больных, принося им огромное удовольствие, а следовательно, и двойную пользу.

Тренировка мочевого пузыря и кишечника

Если больной вследствие нарушений тонуса мочевого пузыря не может удержать мочу, ему следует регулярно, через определенные промежутки времени (например, через каждые 2-3 часа), не дожидаясь позыва, ходить в туалет. Это успокаивает психологически, благодаря чему функция мочевого пузыря улучшается. Кроме того, полный мочевой пузырь влияет на тонус скелетных мышц, в том числе и мышц ног. А регулярное опорожнение наполовину полного мочевого пузыря предупреждает усиление спастичности.

Если больному приходится тужиться при мочеиспускании и если мочевой пузырь опорожняется не полностью, рекомендуется 2-3 раза в день выполнять специальные упражнения.

Упражнения, укрепляющие мышцы дна таза и мочевого пузыря (выполняются после опорожнения мочевого пузыря)

1. Лежать на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка расставить и согнуть в коленях. Поднимать и опускать таз, сжимая мышцы ягодиц (рис. 1).

2. Похлопать ладонью 10 раз по животу в области мочевого пузыря (1-2 удара в секунду), затем 10 раз с нажимом поглаживать живот кулаком, двигаясь от пупка вниз, к лобковой кости (рис. 2).

При склонности к задержке мочи мужчинам рекомендуется опорожнять мочевой пузырь не стоя, а сидя.

Нарушения функций кишечника (запоры или непроизвольная дефекация) тоже поддаются реабилитации. При часто возникающих запорах полезно делать несколько раз в день массаж кишечника: поглаживать ладонью правую нижнюю часть живота по часовой стрелке, начиная движение над пупком.

При непроизвольной дефекации полезно упражнение 1 (поднимание и опускание таза).

Упражнения при нарушении зрения

При неврите зрительного нерва человек привыкает смотреть здоровым глазом, а в больном глазу, не получающем необходимой нагрузки, зрение еще более снижается. Чтобы избежать этого, рекомендуется ежедневно по много раз в день читать больным глазом и рассматривать им яркие цветные картин-

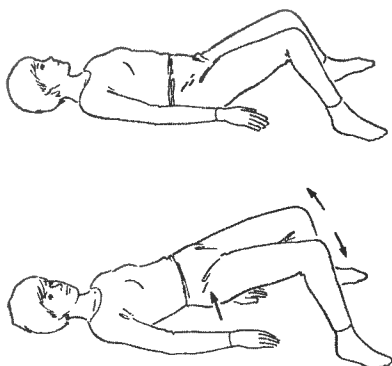


Рис. 1

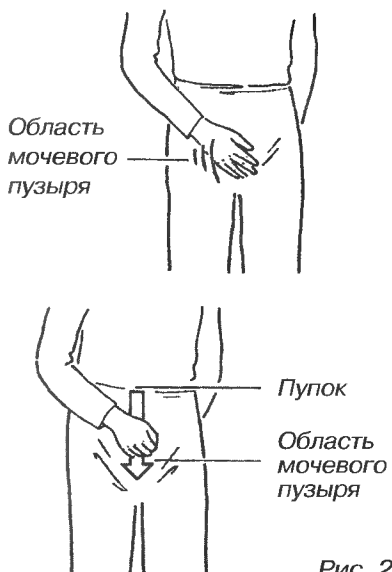


Рис. 2

ки. Здоровый глаз в это время должен быть закрыт. Начинать эти тренировки надо с нескольких минут, постепенно увеличивая время.

При двоении в глазах и нистагме (дрожании глазного яблока) важно делать упражнения на фиксацию. Для этого

надо сознательно медленно читать, фиксируя свой взгляд на буквах разной величины. Полезно рассматривать яркие предметы под разными углами зрения, а также смотреть в бинокль.

Тренировка мышц речевого аппарата

Расстройства речи у больных рассеянным склерозом чаще всего выражаются в дизартрии (расстройстве артикуляции, обусловленном мышечными спазмами) и скандированной речи (разделении слов на слоги).

Для укрепления мышц речевого аппарата и улучшения артикуляции полезно ежедневно в течение 15-30 минут громко и медленно читать любой текст. Слова и отдельные звуки, которые особенно трудны для больного (чаще всего это звук «р»), надо стараться произносить особенно четко, с утрированной артикуляцией.

Общие меры реабилитации

Больным рассеянным склерозом очень важно тренировать кровеносные сосуды. Для этой цели подходят контрастные процедуры — ванночки для рук и ног, душ со значительным перепадом температуры. Причем воздействие теплой воды должно продолжаться 2 минуты, холодной — 20 секунд. В целом процедура может длиться 10-15

минут, делать ее желательно 2 раза в день.

Если у больного часто бывают холодными руки и ноги, то последнее воздействие должно быть теплой водой, в остальных случаях процедуру надо заканчивать холодной водой. Допускать переохлаждения не следует.

Полезен массаж позвоночника, рук и ног. Но при спастичности нельзя массировать разгибательные мышцы ног. Для больного очень приятен и полезен массаж рефлекторных зон на ступнях, он хорошо расслабляет мышцы.

В заключение несколько слов о тренировке интеллекта. Эта сторона личности у людей, больных рассеянным склерозом, обычно не страдает. Но из-за повышенной утомляемости возможна некоторая медлительность, которая со временем может затормозить умственную деятельность. Так что и здесь нужна тренировка. Она заключается в чтении, решении задач, интеллектуальных играх.

И последний совет: найдите людей, страдающих аналогичным недугом. Общение с ними, их опыт преодоления болезни очень поможет вам. А вы, в свою очередь, обогатите их своими знаниями. ■

Татьяна Кравец, кандидат медицинских наук

Главный виновник атеросклероза найден?

Достаточно широко распространено мнение, что виновником развития атеросклероза является холестерин. Но, как показали последние исследования, холестерин лишь выполняет роль «латальщика артерий» — «чинит» дефекты эндотелия (внутреннего слоя кровеносных сосудов). А вот в образовании этих дефектов активно принимает участие другое вещество — гомоцистеин. О нем пока знают немногие, но он требует к себе особого внимания, поскольку напрямую причастен к развитию атеросклероза и является дополнительным фактором риска инфаркта и инсульта



Гомоцистеин был открыт еще в 30-е годы прошлого века, позднее, в 60-е годы, его заподозрили в повреждении сосудов, а к началу нынешнего века появились веские данные, свидетельствующие о том, что в ухудшении состояния сосудистой системы он играет едва ли не более значимую роль по сравнению с холестерином. Вообще, гомоцистеин — это промежуточный продукт в процессах обмена аминокислот. И опасен не сам он, а его избыток в крови. Кстати, у жителей Москвы частота умеренного повышения гомоцистеина, по данным некоторых авторов, значительно превышает среднеевропейские цифры.

Гомоцистеин в организме

По своей химической принадлежности гомоцистеин — аминокислота. Он не поступает в организм человека с пищей, а образуется в клетках из другой аминокислоты — метионина.

В нормальных условиях гомоцистеин имеет очень короткий срок существования. Однако если его биохимические превращения в клетках задерживаются, то он накапливается в крови, легко подвергается окислению, и образовавшиеся свободные радикалы повреждают эндотелиальные клетки (клетки внутренней оболочки сосудов). Так создается слабое место в эндотелии: появляются условия для отложения кальция, холестерина, последующего формирования бляшки.

В присутствии избытка гомоцистеина сосуды теряют свою эластичность, снижается их способность к обычному расширению (в том числе под воздействием оксида азота — природного вещества, вырабатываемого эндотелиальными клетками). В результате в сосудах начинают преобладать спастические реакции, что приводит к ухудшению кровоснабжения органов и тканей. Повышение гомоцистеина обнаруживается также у больных с варикозным расширением вен и особенно часто при тромботических осложнениях варикозной болезни. Под воздействием избытка гомоцистеина происходит активация свертывающей системы крови и усиливается риск тромбообразования.

Высокий уровень гомоцистеина у больных сахарным диабетом обуславливает риск ранних сосудистых осложнений: поражение периферических сосудов конечностей, сетчатки глаза, почек. Также гомоцистеин обвиняют в токсическом действии на клетки мозга и как соучастника в развитии болезни Альцгеймера, ведущей к слабоумию.

Метионин —

это незаменимая (не синтезируемая в организме) серосодержащая аминокислота, один из липотропных (предотвращающих чрезмерное отложение жира в печени) факторов, он участвует в жировом и белковом обмене, поддерживает иммунитет. Метионин необходим для синтеза многих биологически активных веществ. Он участвует в выведении из организма свинца и других тяжелых металлов, радионуклидов. Из животных продуктов его содержат мясо (говядина), рыба (треска), йогурт, яйца; из растительных — чечевица, соя, чеснок, лук.

Цистеин (его устойчивая форма — цистин) — заменимая (синтезируемая в организме) серо-содержащая аминокислота. Участвует в детоксикации организма человека, восстанавливает клетки печени. Защищает от воздействия тяжелых металлов, свободных радикалов, рентгеновских лучей, радионуклидов. Повышенное его количество требуется курильщикам и любителям алкоголя, а также при длительном приеме больших доз аспирина. Из животных продуктов его содержат мясо (говядина, птица), яйца, кисломолочные продукты; из растительных — соя, чеснок, лук, капуста брокколи. В настоящее время получена особая форма цистина: N-ацетилцистеин (АЦЦ), который защищает легкие от действия свободных радикалов. Вероятно, многие знают этот препарат, который обладает сильным отхаркивающим действием.

Установлено, что высокий уровень гомоцистеина может стать причиной бесплодия, а у беременных женщин — причиной развития токсокозов и патологии плода, поскольку он повреждает сосуды плаценты, способствует образованию микротромбов, нарушает кровообращение в матке и формирует состояние аутоиммунной агрессии.

Биохимические превращения гомоцистеина замедляются с возрастом, особенно по достижении человеком 50 лет. Но есть случаи и более раннего нарушения нормального течения обменных процессов (обычно они обусловлены генной патологией). Учеными найдены гены, ответственные за превращения гомоцистеина. Если в этих генах есть дефекты, то даже у молодых людей уровень гомоцистеина резко повышается. Предполагают, что «омоложение» инфарктов и инсультов отчасти связано именно с этой причиной.

Избыток гомоцистеина — недостаток витаминов

Чтобы гомоцистеин не накапливался в крови и не задерживался в тканях организма дольше, чем положено, нужны биологически активные вещества (ферменты) и их помощники — витамины, которые обеспечили бы его дальнейшую нормальную трансформацию. Это либо витамины B_{12} (цианкобаламин) и B_9 (фолиевая кислота), необходимые для превращения гомоцистеина обратно в метионин, либо витамин B_6 (пиридоксин), он превращает гомоцистеин еще в одну аминокислоту — цистеин.

Итак, дефицит витаминов B_6 , B_{12} и фолиевой кислоты может привести к повышению уровня гомоцистеина в организме человека. Можно ли найти пути к разрешению этой проблемы? Да, можно. К счастью, генетические дефекты, приводящие к витаминно-дефицитным состояниям и значительно повы-

шающие уровень гомоцистеина в крови, встречаются достаточно редко (не более 1-2% от всех случаев). А умеренное повышение гомоцистеина, составляющее основную массу случаев, — следствие приобретенного гиповитаминоза, с которым можно и нужно бороться.

Причины, способствующие возникновению дефицита витаминов B_6 , B_{12} и фолиевой кислоты, довольно хорошо изучены. Перечислим их.

1. Недостаточное поступление витаминов с пищей. Кроме того, витамины теряются при кулинарной обработке продуктов и их хранении. То есть организм регулярно недополучает рекомендуемую суточную дозу витаминов, что уж говорить об удовлетворении повышенных потребностей, которые диктуют особенности жизни современного человека — неблагоприятная экологическая обстановка и подверженность стрессам.

2. Нарушение нормального состояния микрофлоры кишечника. (Микрофлора здорового человека синтезирует витамины группы B и участвует в их обмене.)

3. Дефицит витаминов может быть следствием хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, при которых нарушаются процессы всасывания питательных веществ (при этом пищевой рацион больного может быть изначально хорошо сбалансированным и богат витаминами). Хорошо известно, напри-

мер, что при хроническом воспалении желудка и кишечника, а также после операций (резекций), приводящих к уменьшению поверхности слизистой оболочки, нарушается синтез вещества, называемого «внутренним фактором Касла», а без этого вещества нормальное усвоение витамина B_{12} становится невозможным. Налицо логическая цепочка: хронические заболевания желудка и кишечника — гиповитаминоз B_{12} — сосудистые нарушения. И статистика подтверждает связь между гиповитаминозом B_{12} и инфарктами и инсультами.

4. Есть еще одна группа заболеваний, приводящих к дефициту многих ценных веществ, в том числе витаминов группы B . Речь идет о гельминтозах — поражении организма человека глистами. Глисты весьма охочи до витаминов, они могут свести почти на нет нормальную работу желудочно-кишечного тракта.

5. Дефицит витаминов может быть следствием длительного приема различных лекарственных препаратов. Например, некоторые противотуберкулезные препараты (фтивазид) и противозачаточные средства (содержащие эстрогены) превращают витамин B_6 в неактивное соединение; метотрексат, используемый при лечении злокачественных новообразований и псориаза, и широко применяемые сульфаниламидные препараты (типа бактрима) нарушают обмен фолиевой кислоты. Обмен витами-

на B_{12} могут нарушать целый ряд снотворных, некоторые препараты, используемые при лечении язвенной болезни, и др. Для нормального баланса всех витаминов группы B безразличен прием мочегонных средств (таких, как лазикс, триамтерен и др.) и стероидных гормонов.

Как восполнить дефицит витаминов?

Какие меры необходимо принимать, чтобы восполнить дефицит витаминов B_6 , B_{12} , фолиевой кислоты, снизить повышенный уровень гомоцистеина и обеспечить надежную профилактику?

- ♦ Правильно питаться.
- ♦ Посетить гастроэнтеролога.
- ♦ Пройти обследование на гельминтозы.
- ♦ При необходимости принимать поливитаминные комплексы.
- ♦ Принимать лекарства строго по показаниям.
- ♦ Отказаться от вредных привычек, способствующих повышению уровня гомоцистеина.
- ♦ Приобрести полезные привычки: ввести в повседневную жизнь максимум двигательной активности.

Остановимся подробнее на каждом из этих пунктов.

Правильное питание

Чтобы восполнить суточную потребность (СП) в витаминах B_6 , B_{12} , фолиевой кислоте, необходимо ежедневно включать в пищевой рацион продукты, богатые этими витаминами. Познакомим-

ся поближе с содержанием интересующих нас витаминов в пище.

Витамин B_6 (пиридоксин)

СП для взрослых — 1.8-2.0 мг, для беременных и кормящих женщин — до 2.5-3 мг.

Много этого витамина содержится в печени, мясе (говядина), некоторых видах рыб (сельдь, треска, сардины, лосось), ракообразных, сухой фасоли, дрожжах, отрубях, молоке, твороге, овощах (картофель, морковь, капуста), грецких орехах, зерновом пшеничном хлебе. Потери витамина B_6 при обычной тепловой обработке составляют 20-35%, при замораживании потери незначительны. Однако следует учитывать, что витамин B_6 легко разрушается под воздействием света — поэтому рекомендуется готовить и хранить пищу в непрозрачной, закрытой посуде.

ПРИМЕРЫ: 100 г сырых речных раков содержат 2,1 мг B_6 ; 100 г сардин или лосося — 1,0 мг; 100 г телячьей печени — 0,9 мг; 200 г бананов — 0,7 мг; 200 г моркови, или 250 г картофеля, или 175 г хлеба с отрубями — 0,5 мг; 15 г проростков пшеницы — 0,6 мг.

Витамин B_{12} (цианкобаламин)

СП для взрослых — 3 мкг, для беременных и кормящих женщин — 4 мкг.

Источником витамина B_{12} служат продукты животного происхождения — печень, почки, мясо, некоторые виды рыб (скумбрия, сельдь), яичный желток, мореп-

родукты. В растениях его практически нет. Он производится микроорганизмами. Однако, в отличие от других витаминов группы В, витамин B_{12} практически не содержится в дрожжах (пекарских и пивных). Поэтому вегетарианцам рекомендуется регулярно использовать в пищу квашеную капусту (в результате работы микроорганизмов в ней появляется витамин B_{12}). В отличие от других витаминов этой группы, B_{12} относительно устойчив к нагреванию и действию света.

ПРИМЕРЫ: 100 г сырой куриной печени содержат 25 мкг B_{12} ; 100 г устриц — 14,6 мкг; 100 г скумбрии — 9 мкг; 100 г сельди — 8,5 мкг; 100 г говядины — 5 мкг; 1 куриное (среднее) яйцо — 1,1 мкг.

Фолиевая кислота (витамин B_9)

СП для взрослых — 200 мкг, для беременных — 400 мкг, для кормящих женщин — 300 мкг.

Высокое содержание этого витамина в зеленых листовых овощах, муке грубого помола и хлебобулочных изделиях из этой муки, в гречневой и овсяной крупе, пшене, сое, фасоли, цветной капусте, зеленом луке, грибах, а также в продуктах животного происхождения — печени, твороге, сыре и др.

Потери фолиевой кислоты при тепловой обработке могут достигать 80-90%, максимальные потери происходят при измельчении и длительном отваривании продуктов в воде. Если

после приготовления пища длительно хранится в тепле, то фолиевой кислоты в ней практически не остается. Отсюда очевидно, что для удовлетворения СП с пищей необходимы свежие продукты. Как и витамин B_6 , фолиевая кислота легко разрушается под воздействием света, поэтому при хранении свежих продуктов лучше использовать непрозрачные контейнеры.

ПРИМЕРЫ: 100 г сырой телячьей печени содержат 592 мкг фолиевой кислоты; 30 г паштета из печени — 20 мкг; 200 г зеленой капусты — 374 мкг; 200 г шпината — 290 мкг; 200 г красной свеклы — 166 мкг; 15 г проростков пшеницы — 78 мкг; 50 г листового салата — 72,5 мкг.

Консультация у гастроэнтеролога

Поскольку заболевания желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы не позволяют в полной мере усваиваться витаминам, то тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо обследоваться и у гастроэнтеролога.

Особое внимание надо обратить на дисбактериоз (нарушение соотношений видов микрофлоры кишечника). К сожалению, это состояние выявляется далеко не всегда, даже если появились клинические признаки. Дисбактериоз может возникнуть после терапии антибактериальными препаратами, салицилатами, стероидными гормонами, цитостатиками, **41**

церукалом, антисекреторными, психотропными, слабительными средствами. Важное значение для поддержания нормальной микрофлоры кишечника имеет правильное питание, обеспечивающее баланс витаминов.

Профилактика гельминтозов

Несмотря на то что уровень жизни современного человека повысился, заражения гельминтами участились. Это во многом объясняется тем, что иммунная защита снижена из-за воздействия вредных факторов среды и нездорового образа жизни. Чтобы заразиться гельминтами, не обязательно иметь домашних животных. Реальную опасность представляет сыроедение, а также использование в пищу плохо приготовленного мяса, рыбы и других продуктов. Немытые фрукты и овощи, равно как и отсутствие привычки мыть руки перед едой, создают опасность гельминтозов. Большинство таких заболеваний хорошо лечится, но, чтобы избежать повторных заражений, важно принять меры для укрепления иммунитета.

Поливитаминовые комплексы

Необходимость принимать витамины может возникнуть при острых и хронических заболеваниях, когда нарушается нормальное усвоение пищи. Например, людям пожилого возраста рекомендуется использовать поли-

витаминовые комплексы в дополнение к диетическому питанию, поскольку именно такое сочетание позволяет получить устойчивое снижение гомоцистеина.

Выбирая комплекс, следует помнить о том, что витамины B_6 , B_{12} и фолиевую кислоту лучше принимать в сочетании с другими витаминами группы B , поскольку избыток одних витаминов может нарушить обмен других. В то же время употребление пищевых продуктов, богатых B_6 , B_{12} и фолиевой кислотой, является абсолютно безопасным, поскольку в природных источниках витаминные сбалансированы.

Особую осторожность следует соблюдать больным диабетом (получающим инсулин), страдающим болезнью Паркинсона, эпилепсией и некоторыми другими заболеваниями, поскольку превышение суточной потребности за счет приема препаратов витаминов B_6 , B_{12} и фолиевой кислоты способно ослаблять и даже изменять действие основных лекарств.

Если у вас появятся вопросы относительно приема витаминов, можно посоветоваться с врачом.

Лекарства — строго по показаниям

Уже говорилось о том, что многие лекарственные препараты ведут к ухудшению усвоения ценных биологически активных веществ, и прежде всего витаминов. Поэтому принимать ка-

кие-либо лекарства можно только в том случае, если их назначает врач по важным показаниям.

Вредные привычки

Среди достоверно установленных причин повышения уровня гомоцистеина выделяют курение, злоупотребление алкоголем и кофе.

♦ Курение снижает уровень витамина B_6 в организме, соответственно — повышается уровень гомоцистеина. Причем чем больше выкуранных сигарет, тем выше уровень гомоцистеина. Так, 20 сигарет в день достаточно, чтобы нормальный уровень оказался превышенным на 20-30%. Однако интересно, что для значимого снижения гомоцистеина недостаточно сократить количество выкуриваемых сигарет — надо полностью отказаться от курения.

♦ В современной литературе можно найти сведения о том, что небольшие дозы алкоголя оказывают защитное действие на кровеносные сосуды. В то же время достоверно установлено, что регулярное потребление больших доз алкоголя сильно повышает уровень гомоцистеина в крови. В связи с этим возникает вопрос: как провести грань между небольшими и большими дозами алкоголя, учитывая, что индивидуальная чувствительность к алкоголю различна и зависит от многих факторов. Поэтому по возможности лучше отказаться от алкоголя совсем, и от пива в том числе, несмотря на то что оно содержит вита-

мин B_6 . Лучше использовать другие, более безопасные, источники этого витамина.

♦ Большие дозы кофе (более 6 чашек в день) — мощный фактор, способствующий повышению гомоцистеина. Однако и здесь не все однозначно — чувствительность к кофе также весьма индивидуальна и отличается, например, у жителей Европы и Латинской Америки. Просто нужно знать свою меру.

Максимум двигательной активности

Гиподинамия современного человека — один из факторов риска высокого уровня гомоцистеина в крови. Но достоверно установлено, что ежедневная, даже умеренная, физическая нагрузка, например пешие и лыжные прогулки в течение 1,5-2 часов, езда на велосипеде в течение 30 минут, физзарядка (хотя бы) 30-40 минут на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, через 2-3 месяца тренировок приводят к снижению уровня гомоцистеина. Благоприятный эффект оказывают и просто дыхательные упражнения.

По современным данным, наилучшие результаты можно получить при сочетании мер, направленных на нормализацию образа жизни и ликвидацию дефицита витаминов B_6 , B_{12} , фолиевой кислоты. Результаты клинических исследований однозначно свидетельствуют о том, что уровень гомоцистеина в крови можно снизить, если приложить к этому усилия. ■

✍ «Мне 85 лет. Год назад у меня нижнее веко чуть завернулось внутрь глаза, и ресницы теперь касаются глазного яблока. Отчего это происходит? Если кто-нибудь знает, что нужно делать в таких случаях, пожалуйста, пришлите свой совет на адрес редакции».

Людмила Горячая, г. Екатеринбург

✍ «Работаю я в детском приюте, работа нервная. У меня есть проблемы с сосудами, часто болит голова. Давно страдаю вазомоторным ринитом. Врач сказал, что универсального средства нет, назначил спреи, делали мне и прижигание азотом — не помогло. Ощущаю распирание в голове, носу, дышу с трудом. Посоветовали на ночь надевать носки, намоченные в холодной воде, но я побоялась это делать, так как страдаю женскими заболеваниями.

Можёт быть, кто-нибудь знает какие-то простые рецепты от моего насморка, расскажите, пожалуйста».

А.Н.Савинкина, г. Красноярск

✍ «Как избавиться от волос, растущих на верхней губе? Выщипывать не хочу — портится кожа. В аптеках продаются специальные полоски, которые надо наклеить, а затем сорвать. Но об этом мне даже страшно подумать. Может, кто-нибудь знает какой-то хороший способ? Напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Зырянова Н.П., Свердловская обл.

✍ «У меня гипергидроз, я постоянно потею. Уже устала от этого состояния. Помогите, если кто-то знает, какое-нибудь действенное средство».

Новокрещина В.К., г. Москва

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

Лечит капуста

Капуста белокочанная содержит много полезных для человека веществ: клетчатку, пектины, сахара, витамины группы В, витамины Р, РР, К, U, большое количество минеральных веществ (в том числе калий, необходимый для работы сердца), органические кислоты, фитонциды. Особенно богата капуста витамином С, которого в ней содержится не меньше, чем в апельсинах или лимонах, причем он хорошо сохраняется как в свежей, так и в квашенной капусте.

Сок капусты

Чтобы приготовить капустный сок, можно воспользоваться соковыжималкой или мясорубкой (нарезанную капусту прокрутить дважды). Сок следует отжимать через марлю и не готовить его больше чем на 1-2 дня.

Свежеприготовленный сок капусты белокочанной официальная медицина рекомендует принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите, туберкулезе легких и заболеваниях печени. Уже в первые 6-10 дней лечения язвенной болезни капустным соком отмечается резкое улучшение в состоянии больных — уменьшаются или исчезают боли, тошнота, улучшается общее самочувствие.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки необходимо ежедневно выпивать до 5-6 стаканов свежего сока за час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

В такой же дозировке пить капустный сок при гастритах с пониженной кислотностью (при гиперацидных гастритах он противопоказан).

Свежим капустным соком, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:1, можно полоскать полость рта при заболеваниях слизистой.

Если капустный сок смешать с отваром семян капусты в соотношении 1:1, то это будет хорошим средством, снимающим бессонницу.

При умственном переутомлении следует ежедневно за час до обеда и ужина есть кислую капусту с растительным маслом. Считается, что рассол капусты сокращает приступы эпилепсии и делает их менее мучительными.

Если после пребывания на сквозняке вы не можете повернуть голову, сделайте на шею компресс, приготовленный из 1 ст. ложки тертой свежей или истолченной кислой капусты и 3 ст. ложек натертого хрена.

Кашицей из листьев капусты лечат язвы, мокнущие экземы, ожоги, гнойные раны.

Свежие листья капусты, приложенные внутренней стороной к гнойным ранам, ускоряют выздоровление. Также они помогают при мастопатиях молочной железы, нарывах.

Отвар семян капусты

10 г семян залить 200 мл воды, кипятить 10 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при болях в суставах, подагре, в качестве мочегонного средства. Этот же отвар народная медицина рекомендует как противоглистное средство.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Кравец,
кандидат
медицинских
наук**

 «Мне 50 лет. Недавно поставили диагноз «жировой гепатоз». Врач сказал, что никакой особой диеты при этом заболевании не требуется. Не могли бы вы дать рекомендации по питанию — что полезно, а что вредно?»

Меркулова Л.Ю., г. Ростов

Патология — жировой гепатоз

При жировом гепатозе, или жировой дистрофии, в ткани печени происходит избыточное накопление жира (триглицеридов). По некоторым данным, эта патология широко распространена у людей разных возрастов. Как правило, ее определяют случайно при ультразвуковом исследовании. Чаще всего она протекает доброкачественно (не приводит к серьезным последствиям) и бессимптомно, однако в ряде случаев, например при алкоголизме, развиваются цирроз печени и печеночная недостаточность.

Жировой гепатоз может возникнуть при следующих состояниях: гиперлипидемии (когда в крови повышается уровень холестерина и триглицеридов); ожирении; сахарном диабете; заболеваниях щитовидной железы; у женщин после наступления климакса, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни; после перенесенного гепатита и некоторых операций на органах желудочно-кишечного тракта, что сопровождается недостаточностью всасывания питательных веществ; при длительном приеме некоторых лекарственных препаратов (например, кордарона, нестероидных противовоспалительных препаратов, некоторых антибиотиков и противозачаточных средств и др.), а также при злоупотреблении алкоголем.

В последнем случае существенно улучшить состояние, а в последующем (при условии отсутствия осложнений) полностью восстановить структуру и функции печеночной ткани можно только при полном отказе от алкоголя.

Во всех остальных случаях с самого начала важную роль в нормализации состояния печени, наряду с другими видами лечения, играет диета.

Диета при жировом гепатозе

Диетические рекомендации направлены на нормализацию жирового и углеводного обмена в организме человека и создание щадящих условий для работы печени. Перечислим основные из них.

♦ Полностью исключить жареные блюда, копчености, острые закуски, жирные продукты, содержащие в большом количестве насыщенные жиры: жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, сардельки, консервы с тушенкой, сливки и др., а также продукты, которые могут содержать гидрогенизированные жиры, — маргарин, кулинарный жир, майонез, торты, пирожные, сдобу и т.д.

♦ Резко ограничить легкоусвояемые углеводы: сахар и продукты, содержащие сахар (конфеты, варенье, компоты, сырковая масса, сладкие йогурты и т.д.), изделия из пшеничной муки высшего сорта (хлеб, выпечка, макароны, лапша и т.д.), манная крупа, белый рис.

♦ *Основные продукты и блюда, рекомендуемые для ежедневного употребления при жировом гепатозе, не сочетающемся с патологией желудочно-кишечного тракта:*

- хлеб из муки грубого помола, отруби, зерновые хлебцы;
- рассыпчатые каши на воде из гречки, пшена, коричневого риса, цельного овса, ячменя, пшеницы;
- салаты и винегреты из помидоров, огурцов, тыквы, капусты (свежей и квашеной), моркови, свеклы;
- овощные супы и вторые блюда с капустой (белокочанной, цветной, брокколи, брюссельской, савойской), морковью, кабачками, патиссонами, зеленым горошком, стручковой фасолью, свеклой, луком (репчатым, пореем), петрушкой и сельдереем, помидорами, сладким болгарским перцем, баклажанами, шпинатом с добавлением небольшого количества картофеля. Весной полезно разнообразить рацион питания супами из свежей зелени шпината, крапивы, одуванчика и т.д. Готовые супы рекомендуется заправлять нерафинированным оливковым маслом. Вторые блюда рекомендуется готовить на пару, запекать в духовке или припускать (готовить в очень небольшом количестве воды под крышкой), а в уже готовый продукт (а не во время тушения) добавлять немного масла или сметаны;

— растительные масла (оливковое, льняное, рыжиковое, соевое, подсолнечное и др.) в количестве 40-45 г. Это примерно 50% от общего количества потребляемых жиров. Остальные 50% поступают за счет жиров, содержащихся в животных продуктах, — мясе, рыбе, молоке, яйцах;

— блюда из нежирного мяса (говядина, телятина, птица);

— блюда из рыбы (трески, судака, сома, лосося, горбуши, сельди, салаки, морского окуня и др.). Их рекомендуется готовить на пару — при таком способе уходит избыточный жир, а все полезные свойства полностью сохраняются;

— молоко и молочные продукты как самостоятельные блюда (при условии их хорошей переносимости). Рекомендуется отдавать предпочтение натуральным продуктам и свежеприготовленному домашнему творогу;

— яйца (3-4 штуки в неделю);

— фрукты и ягоды.

Прием пищи должен осуществляться часто: 5-6 раз в день, небольшими порциями. При этом создаются условия для активизации обмена веществ в организме человека, а при избыточном весе меньше беспокоит чувство голода.

При условии соблюдения диеты организм человека получает нормальное или повышенное количество полноценного белка, нормальное количество жиров и полезных углеводов (при исключении избытка насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов). Поступает много витаминов, пищевых волокон, биофлавоноидов и липотропных веществ.

Для уменьшения застойных и воспалительных явлений в печени и желчном пузыре можно рекомендовать прием минеральных вод: гидрокарбонатные, гидрокарбонатные хлоридные, гидрокарбонатные сульфатные. Например, эссентуки № 4 и №17, боржоми, славяновскую, смирновскую и др. Пить воду следует за час перед приемом пищи по 0,5-1 стакану 3 раза в день, подогрев ее до температуры 35-40°C.

Периодически, 1 раз в неделю, полезно устраивать разгрузочные дни — овощной, яблочный, творожный (чередую их). При этом есть надо 4 раза в день и включать в рацион, соответственно, или салаты (300-350 г на прием) из сырых овощей — капусты, сладкого красного перца, кабачков, свеклы, огурцов, авокадо, зелени и др., заправленные растительным маслом и без соли, или свежие (печеные) яблоки — 1, 5 кг на день (по 300-400 г на прием), или 500 г творога на день (по 125 г на прием). К этому следует добавить 1 л жидкости (ячменный и овсяный отвары, настой шиповника, минеральная вода).

Особое внимание необходимо уделить следующим группам веществ, содержащихся в пищевых продуктах.

Липотропные вещества

Так называют вещества, предупреждающие жировое перерождение печени. К ним относятся *метионин*, *холин*, *инозит* и *бетаин*. Липотропные вещества усиливают синтез лецитина в печени и тем самым нормализуют обмен холестерина во всем организме, а также укрепляют иммунитет за счет улучшения деятельности вилочковой железы.

Пищевые источники липотропных веществ:

- *метионина*: творог, яйца, бобовые, чеснок, лук, йогурт, мясо, рыба (судак, треска, сом, лосось, сельдь);
- *холина*: зеленые листовые овощи, проросшие бобовые и зерна пшеницы, яйца, мясо, печень;
- *инозита*: пшеничные отруби, зеленый горошек, капуста, апельсины, грейпфруты, пивные дрожжи, молоко, мясо, печень;
- *бетаина*: цельные зерна овса, риса, ячменя, сахарная свекла (корнеплод и ботва), бобовые, картофель, белые грибы;
- *лецитина*: яйца, соя, печень, арахис.

В связи с рассматриваемой темой несколько слов в защиту яиц и натуральных молочных продуктов.

Традиционно при нарушениях жирового обмена, при артериосклерозе рекомендуют отказаться от яиц или резко ограничить их потребление в силу того, что в них содержится много холестерина. Однако не следует забывать, что яйца — это источник полноценного белка, они содержат много лецитина, метионина, холина, которые как раз способствуют нормальному жировому обмену. Клинические исследования показывают, что у пациентов, резко уменьшавших потребление яиц в рационе, уровень «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности) был значительно ниже, чем у пациентов, не имевших таких ограничений. В то же время отсутствуют четкие



клинические доказательства того, что именно потребление яиц сопряжено с повышением содержания «плохого» и снижением «хорошего» холестерина в крови. Поэтому разумно придерживаться золотой середины: обязательно включать яйца в свой рацион, но не злоупотреблять их количеством.

Отношение к *молоку* в питании взрослого человека также нельзя назвать однозначным. Рекомендовать в пищу молочные продукты можно только при условии их хорошей переносимости. При этом современные авторы стали отдавать предпочтение именно *натуральным необезжиренным молочным продуктам*, которые имеют сбалансированные соотношения различных пищевых факторов и содержат полиненасыщенные жирные кислоты (КЛК — конъюгированные линолевые кислоты), что способствует их хорошему усвоению. КЛК снижают уровень «плохого» холестерина в крови и приводят к уменьшению количества жировой ткани в теле человека, особенно при наиболее опасном типе ожирения по типу «яблока» (когда жир откладывается преимущественно на животе). Помимо молока, КЛК также содержатся в красном мясе — говядине, телятине и др.

Пищевые волокна

Эти растительные полисахариды выполняют многие важные функции в организме человека, в том числе обеспечивают нормальное состояние микрофлоры кишечника (именно она синтезирует витамины группы *B*, необходимые для нормального жирового обмена), снижают в крови уровень холестерина и триглицеридов, обеспечивают детоксикацию, помогают нормальной работе кишечника, печени, почек, нормализуют процессы желчевыделения и состав желчи.

Наиболее богаты пищевыми волокнами отруби (пшеничные, овсяные); хлеб из муки грубого помола; овес; пшено; гречка; толокно; овощи: зеленый горошек, морковь, свекла, цветная капуста, петрушка; сухие фрукты и ягоды (особенно яблоки, груши, малина, красная и черноплодная рябина, урюк, курага, чернослив, инжир); свежие фрукты и ягоды (яблоки, сливы, черная смородина, абрикосы, земляника, малина, крыжовник, клюква, морозика, черника). Важно, что овощи и фрукты содержат много пектина, относящегося к растворимым пищевым волокнам, и именно это соединение выполняет важную роль в детоксикации. Пектин очищает не только толстый, но и тонкий кишечник и снижает нагрузку на печень. Зрелые овощи и фрукты богаче пектином, чем незрелые. Мякоть цитрусовых содержит относительно немного пищевых волокон, гораздо больше их в белом слое, покрывающем дольки апельсина или грейпфрута. Поэтому его не надо выбрасывать, а лучше съедать вместе с мякотью.

Очень люблю ваш журнал, всегда пользуюсь советами, которые вы печатаете. Я завела даже особую тетрадку, куда выписываю разные рецепты. Поскольку сейчас зима, думаю, что будут актуальны рецепты от простуды.

- ♦ При первых признаках насморка выпейте стакан воды с 1 ст. ложкой меда или полстакана воды с 5 каплями йода. Съешьте дольку чеснока.

- ♦ На ночь намажьте пятки настойкой йода, наденьте шерстяные носки, насыпав в них сухую горчицу. Можно закапать в нос разведенный сок лимона.

- ♦ 2-3 зубчика чеснока мелко порежьте, залейте 50 мл кипятка, дайте настояться 1-2 часа, процедите. Закапывайте в нос по 2-3 капли 1-2 раза в день.

- ♦ Промывайте нос чистой водой. Для этого воду комнатной температуры втягивайте поочередно (из горсти или из рюмочки) то одной, то другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. Можно несколько раз в день втягивать носом соленую воду.

- ♦ Сделайте вечером горячую ножную ванну, выпейте стакан липового чая, после чего сразу же ложитесь в постель. Вы должны как следует пропотеть, и на следующий день насморк если не пропадет совсем, то хотя бы уменьшится.

- ♦ Накрыв голову одеялом, вдыхайте пары сваренного картофеля.

- ♦ Сделайте лепешки из прополиса и прикладывайте к области лобных пазух (между бровями). Если нет раздражения, такие лепешки можно держать всю ночь.

- ♦ В течение 10 минут делайте горячую ванночку для рук, постепенно увеличивая температуру от 35 до 42 градусов.

- ♦ Полезно на ночь надевать на голову платок, надвинув его на лоб. Практика показывает, что такое простое действие позволяет избавиться от сильного насморка всего за несколько дней.

- ♦ Положите на горячую плиту пшеничный или ржаной сухарь и вдыхайте носом пары в течение 2-3 минут. Делайте так несколько раз в день.

- ♦ Регулярно жуйте имбирный корень, предварительно смоченный лимонным соком.

- ♦ Старайтесь ежедневно есть квашеную капусту, морковь (2 шт.), грейпфрут, зеленый болгарский перец.

Городецкая Н.И., г. Вологда



«Триосон» подарит сон

В одной старой русской сказке на вопрос грозного царя: «Что сильнее и милее всего на свете?» Василиса Премудрая, не задумываясь, ответила: «Это сон. Он свалит с ног любого, но и жизнь без него не мила». С ней согласятся все, кому бессонница знакома не понаслышке.

О натуральных средствах, которые могут помочь при бессоннице, рассказывает научный руководитель фирмы «Парафарм» кандидат биологических наук Нина Андреевна Рослякова

Бессонница — сбой биоритмов

Нина Андреевна убеждена, что к проблеме бессонницы надо подходить с учетом биоритмов.

— Все в природе подчинено постоянному циклическому движению. За расцветом наступает увядание, за периодом активности следует отдых, в определенном ритме сменяются геологические эпохи, времена года, день и ночь. Человек, как и любое живое существо, — считает Нина Андреевна, — подвержен влиянию этих ритмов, но имеет и свои собственные — ритмы прима пищи, движения и покоя, сна и бодрствования. Стабильность этих биоритмов обеспечивает четкую работу организма. Но с каждым годом динамика нашей жизни становится более интенсивной и напряженной. Сохранять природные биоритмы сегодня — все более тяжелая задача. Не случайно растет число «болезней века» — комплексных расстройств той или иной системы организма. В первую же очередь опасному дисбалансу подвергается нервная система — самое сложное, гибкое и

одновременно самое уязвимое из наших «биологических устройств». Бессонница, ночные кошмары, нервные срывы, необоснованное беспокойство, депрессии — это разнообразные проявления расстроенной нервной системы, нарушенных биологических ритмов.

Конечно, о таких состояниях было известно и нашим предкам, но раньше плохой сон, головные боли «на нервной почве» считались «благородными болезнями», своего рода атрибутом аристократов и интеллектуалов. Сегодня ситуация изменилась кардинально: психологические расстройства и стрессы стали обычным делом практически во всех социальных слоях. И это не может не вызывать у медиков серьезного беспокойства. На борьбу с этими расстройствами брошены лучшие силы самых разных направлений медицины.

История борьбы за сон

Природные средства, расслабляющие нервную систему и спасающие от бессонницы, были известны еще в Древнем Египте, в Вавилоне и Ассирии, в древнем Китае и Индии, в исчезнувших золотых городах инков и майя. Многие из этих средств широко используются и сегодня. Условно их можно разделить на две основные группы — сильнодействующие (содержащие наркотические вещества, токсичные алкалоиды) и растения мягкого действия.

К первой группе относятся мак (латинское видовое название мака *somniferum* — «приносящий сон»), гашишная конопля, белладонна и родственные ей пасленовые (дурман, белена, мандрагора), аконит, кокаиновый куст и другие. Кстати, свойства опиума (макового сока) подробно описывали Гиппократ и Теофраст. С определенной натяжкой к этой группе можно отнести и виноград — древнейшее сырье для производства алкоголя. Как успокаивающее медицинское средство он применялся в Индии еще в начале I тысячелетия до н.э.

В европейской официальной медицине сильнодействующие растения получили свое признание в XVII-XIX веках. Позже, с развитием биохимии и фармакологии, научились выделять и синтезировать их действующие вещества — так появились препараты, незаменимые в клинической практике. Но надо заметить, что представители этой группы могут быть полезными лишь при определенных, строго соблюдаемых условиях (особенно это касается, конечно, наркосодержащих растений).

История трав мягкого действия не менее древняя. Опыт народных лекарей аккумулировали медицинские школы — индийская, китайская, тибетская, арабская, европейская школа поздней античности и раннего средневековья. Медики этих школ, осознавая взаимосвязь человеческого организма с ок-

ружающим миром, использовали рецепты, предназначенные для комплексного решения проблем здоровья.

К сожалению, европейская школа натуральной медицины, в отличие от восточных школ, никогда не отличалась стабильной преемственностью: слишком часто она почти прерывалась, а во время «синтетического бума» XX века и вовсе оказалась под угрозой вымирания. Так было в период разработки успокаивающих, и прежде всего снотворных синтетических средств.

Так, первый его этап ознаменовался появлением в 1903 г. барбитуратов (из них особо прославился фенобарбитал, слава которого сегодня померкла практически полностью). В этом ряду обычно упоминают антигистаминные и бромсодержащие препараты. Второй этап — введение после 2-й мировой войны в обиход нейролептиков (они и сейчас не потеряли клинической ценности, хотя едва ли кто назовет их безопасными). Третий этап — появление обширной группы средств, родственных диазепаму. Эти препараты при всех своих недостатках помогли решить некоторые достаточно распространенные проблемы. Наконец, в 80-е годы обнародованы циклопирролоны и другие классы снотворных 4-го поколения.

Преимущества БАДов

Казалось бы, все прекрасно, идет эволюция. Однако с углублением наших знаний о меха-

низмах высшей нервной деятельности человека, включая его сон, становится ясно: ни одно синтетическое снотворное средство, известное сегодня, не является полностью безопасным и не может обеспечить человеку полностью физиологический сон, — подчеркнула моя собеседница.

На этом фоне не удивительно возрождение натуральной медицины, начавшееся достаточно бурно в конце прошлого века и продолжающееся не менее активно и сейчас. Главное ее отличие от медицины, использующей в своем арсенале синтетические препараты, — в принципиальном подходе: ничто в человеческом организме не рассматривается изолированно, в отрыве от других систем организма, от образа жизни человека, от окружающей его среды. На этих принципах основываются все натуропаты, но у медицины, использующей БАДы, есть свои преимущества.

Во-первых, их создатели имеют экспериментальные и клинические данные, подтверждающие эффективность используемых растительных компонентов, и включают их в рецептуру только после получения государственных разрешений. Во-вторых, БАДы проходят полный контроль безопасности (на микробиологическую чистоту, содержание тяжелых металлов, пестицидов, радионуклидов). Все это выгодно отличает

их от настоев трав, собранных, например, самостоятельно.

Оригинальный комплекс «Парафарма»

Обладая всеми этими достоинствами, продукты «Парафарма» созданы с учетом и «классической» фитотерапии, и новых научно обоснованных комбинаций растений.

Например, **БАД «Триосон»** включает три хорошо изученных растения: зверобой, боярышник и хмель. В ряде исследований было показано, что положительный эффект будет возрастать, если эти травы использовать в виде мелкодисперсных порошков без дополнительной обработки. Этот принцип Н.А.Рослякова и положила в основу создания продукта. «Триосон» действительно оказывает хорошее успокаивающее и расслабляющее действие в вечерние часы и способствует полноценному сну ночью. Не случайно он стал пользоваться устойчивым спросом потребителей.

Для усиления действия композиции был разработан **БАД «Триосон плюс»**, в котором к мелкодисперсному сырью добавлен экстракт основных действующих веществ. Оба варианта «Триосона» прошли испытания в неврологическом отделении Центральной клинической больницы Сибирского отделения РАН. Врачи дали заключение: продукт может применяться как снотворное, антидепрес-

сантное, вегетокорректирующее средство при бессоннице различной патологии, тревоге, психоэмоциональных нарушениях, вегетативно-сосудистой неустойчивости.

Воодушевленные эффектом применения этих добавок, специалисты «Парафарма» решили создать «Систему Триосон». Например, простую и удобную для приема форму — лекарственный сироп. (Сиропами пользуются врачами с глубокой древности как отхаркивающие, седативные, слабительные, общеукрепляющие средства.)

Сироп «Триосон» применяется в комплексной оздоровительной программе для улучшения качества лечения и ускорения выздоровления. В нем использованы те же растительные ингредиенты, что и в таблетках. Многим нравится добавлять сироп в вечерний чай (тогда количество рекомендуемых таблеток можно сократить).

Фиточай «Триосон». Фиточай направленного действия — очень популярная и перспективная форма лечебно-пищевых продуктов. Сама идея такой формы восходит к широко используемой в народной медицине традиции (в том числе и русской) настаивать растительные сборы.

Современные пакетированные фиточаи отличаются исключительной простотой в употреблении, ими можно пользоваться в самых разных условиях — и до-



БАД «Триосон»

77.99.21.937.Б.000130.10.03



БАД «Триосон плюс»

77.99.23.3.У.3917.6.07



Сироп «Триосон»

77.99.20.919.Б.000384.03.04

**Справки
о комплексе**

«Триосон»:

(495) 164-18-58

625-51-15

625-98-80

56 www.parapharm.ru

ма, и на работе, и в поездках. В то же время они сохраняют достаточно богатый спектр биологически активных веществ, экстрагируемых в процессе приготовления, и потому служат полноценными добавками, особенно при систематическом приеме. Такие чаи удовлетворяют требованиям широко развиваемого в последнее время научно-прикладного направления, известного как «функциональное питание». Под этим понятием подразумевается включение в обычный рацион продуктов, обладающих не только хорошими вкусовыми качествами, но и направленным специфическим действием на организм.

Нина Андреевна вообще рекомендует заменять традиционные чаи фиточаями. В частности, вечером можно пить чай — седативный и со снотворным эффектом, добавляя к ним ложку сиропа.

Соль для ванн «Триосон». Водные процедуры, в том числе солевые ванны, еще с глубокой древности использовались с лечебной целью. Они и сегодня относятся к очень эффективным физиотерапевтическим методам.

Различные компоненты, добавленные к ваннам, вызывают сильное направленное многофакторное воздействие на организм.

Во-первых, растворенные в воде компоненты соли непосредственно действуют на кожу. Рефлекторно раздражая нервные окончания, расположенные в верхних слоях кожи, они способствует образованию веществ, регулирующих обменные процессы. Проникая через кожу в кровь, оказывают влияние на все органы и системы, в том числе нервную и эндокринную.

Во-вторых, принятие ванн сопровождается испарением масел входящих в состав композиции. Масляные пары воздействуют на слизистые дыхательных путей, чем достигается дополнительный лечебный эффект.

В комплекс средств «Парафарма», кроме того, входит ночной восстанавливающий и регенерирующий **крем «Триосон»**. Его компоненты оказывают на кожу оздоравливающий эффект. Так, хмель улучшает местное кровообращение и лимфоток, стимулирует обменные процессы, тонизирует кожу, устраняет раздражение. Боярышник снабжает клетки кожи витаминами, микро- и макроэлементами, увлажняет и регулирует водный баланс, уменьшает отечность, оказывает тонизирующее действие. Зверобой — выраженный антиоксидант, снимает последствия действия на кожу отрицательных факторов окружающей среды. За счет укрепления капилляров способствует лучшему питанию клеток кожи и их регенерации. Удаляет различные дефекты кожи, снимает воспалительные процессы.

Дополнительно к этим компонентам Нина Андреевна включила в состав ночного крема клевер. Дело в том, что клевер, благодаря гормоноподобным свойствам, оказывает выраженное влияние на состояние кожи, особенно в период менопаузы.

Очень ценно, что все эти растения введены именно в ночной крем, поскольку именно в ночные часы происходит интенсивная регенерация, обновление элементов кожного покрова.

Таким образом, используя комплекс средств под названием «Триосон», можно получить не только расслабление нервного напряжения и спокойный сон, но и достичь общего оздоровления организма, неотъемлемой частью которого является внешняя привлекательность.

О целебных биологических веществах, обеспечивающих эффективное действие комплекса, и о том, как получить наибольшую пользу от его применения, мы расскажем в следующей статье. □

Окончание следует



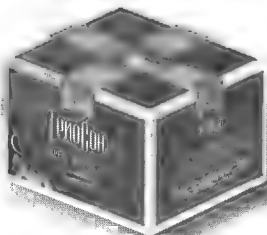
Фиточай «Триосон»

77.99.23.3.У.4351.10.04



Соль «Триосон»

77.01.12.915.П.035172.05.07



Крем «Триосон»

77.01.12.915.П.057341.12.05

Косметика ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД



Картофель — универсальный продукт, который природа предусмотрительно упаковала в богатый клетчаткой «мундир». Это прекрасный источник целебных биологически активных веществ. И все его полезные свойства можно использовать не только для питания, но и применять в лечебных и косметических целях

Клубень картофеля — это целая аптека. Сложный углевод (крахмал), который в нем содержится, не только обеспечивает наш организм энергией, но и помогает при депрессии и неврозах. Витамин С нейтрализует избыток свободных радикалов и укрепляет нервную систему. В кожуре и мякоти картофеля находятся антоцианы — пигменты-антиоксиданты, помогающие защитить организм от рака и ишемической болезни сердца. Картофельная кожура к тому же содержит кофеиновую и феруловую кислоты, которые способны обезвреживать попадающие в организм канцерогены, а витамин B_6 участвует в жировом обмене, предупреждая атеросклероз и защищая сердце и сосуды. Калий, которого в картошке тоже много, снижает риск развития сердечной патологии и почечнокаменной болезни. По некоторым данным, активные вещества картофеля стимулируют выработку в головном мозге веществ, укрепляющих память.

Естественно, целебные вещества картошки самым благотворным образом воз-

действуют не только на внутренние органы, но и на кожу, помогая избавиться от многих проблем. Не случайно издавна в деревнях сырой картошкой лечили и сыпь, и ожоги, и ушибы, а женщины пользовались ею для сохранения красоты и молодости кожи. Многие старинные рецепты актуальны и сегодня.

К сожалению, кожа лица стареет быстрее других органов: она становится сухой и вялой, покрывается морщинами, пигментными пятнами. В современной косметологии разрабатывается множество средств, направленных на борьбу с каждой из этих бед. Но при желании можно воспользоваться и «картофельной косметикой», которой не пренебрегают даже голливудские звезды.

Чтобы не выглядеть усталым

Обыкновенная картошка помогает снять следы дневного утомления или бессонной ночи. Говорят, излюбленная маска для лица у американских актрис — натертый сырой картофель, смешанный в равных долях с мукой и молоком.

Есть еще один универсальный рецепт, помогающий сохранить кожу лица молодой, упругой и нежной. Крупный клубень, сваренный в кожуре, очищают, разминают. В теплое картофельное пюре добавляют желток и 1 ст. ложку подогретого молока. Полученную массу ставят на водяную баню, и когда она станет

горячей (но не обжигающей), тонким слоем наносят на лицо, накрывают плотной салфеткой или полотенцем и оставляют на 20-25 минут. Затем маску снимают салфеткой, смоченной в теплом молоке (если кожа лица сухая) или в прохладной кипяченой воде (если кожа жирная). Эффект можно заметить уже после первой процедуры.

Маска для предупреждения морщин. Крупную картошку, отваренную в мундире, теплой разминают, смешивают с 2 ст. ложками молока и 1 ч. ложкой глицерина. Смесь наносят на лицо и покрывают пергаментной бумагой, чтобы дольше сохранялось тепло маски. Через 20 минут лицо ополаскивают, протирают лосьоном (а лучше — настоем липового цвета) и наносят питательный крем.

Маска от «гусиных лапок». Мелкие морщинки вокруг глаз (их еще называют «гусиные лапки») помогает убрать маска из теплого картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

Маска для шеи. Чтобы разгладить преждевременно появившиеся морщины, в течение месяца через день накладывают на кожу шеи маску из 2 ст. ложек свежеприготовленного теплого картофельного пюре (картофель отварить в мундире) и 1 ч. ложки жидкого меда. Маску накрывают пергаментной бумагой и оставляют на 30-40 минут. Затем смывают теплой водой.

Противоотечная маска 1. Для уменьшения отечности лица мелко натертый сырой картофель, завернутый в марлевые салфетки, накладывают на лицо на 25-30 минут, затем снимают и протирают кожу настоем ромашки. Маску делают 2-3 раза в неделю.

Противоотечная маска 2. Если отечность лица сочетается с воспаленной и шелушащейся кожей, натертый сырой картофель смешивают с пшеничной мукой в соотношении 1:1. Кашицу наносят на кожу толстым слоем и накрывают лицо салфеткой, пропитанной картофельным соком. Маску держат 20 минут, затем смывают прохладным молоком, наполовину разведенным водой.

Компрессы для век. Натертый сырой картофель помогает и при воспаленных и отекающих веках. Массу, завернутую в марлю, прикладывают к векам на 15 минут, затем воспаленные места смазывают питательным кремом.

Маски от мешков под глазами. Натирают одну картофелину, разделяют массу пополам, кладут на два кусочка марли, накладывают на глаза и держат 15-30 минут. Остатки картофельной маски смывают водой, а еще лучше настоем цветков ромашки. Если повторять эту процедуру через день в течение двух недель, то мешки под глазами исчезнут.

Можно воспользоваться и другим рецептом: 1 ст. ложку натертого сырого картофеля смешивают с 1 ч. ложкой пшеничной муки и 2 ч. ложками молока. Смесь наклады-

вают на глаза на 15-30 минут.

Маска для омоложения. Это самая простая картофельная маска из вареного картофеля. Она рекомендуется всем, особенно пожилым людям. В результате такой процедуры разглаживаются морщины, уменьшается отечность лица, стимулируется кровообращение. Картофель отваривают в мундире, очищают, разминают и в теплом виде ровным слоем накладывают на лоб, щеки, подбородок, шею. Через 20 минут маску снимают, ополаскивают лицо и шею кипяченой водой и накладывают тонкий слой питательного крема.

Для разных типов кожи

Маска для жирной кожи лица. Хорошее действие оказывает сиренево-крахмалистая маска: 50 г свежих или 25 г сухих цветков сирени заливают 200 мл кипятка, посуду укутывают и настаивают до охлаждения. Затем настой процеживают и соединяют с картофельным крахмалом так, чтобы получилась масса консистенции сметаны. Наносят на кожу лица. Как только маска подсохнет, смывают теплой водой.

Маска для сухой кожи лица. Хорошо увлажняет кожу, делая ее нежной и бархатистой, крахмально-помидорная маска. Измельчите на терке мякоть одного помидора, смешайте с картофельным крахмалом до образования кашицеобразной массы, добавьте 5-7 капель растительного, лучше оливкового, масла.

После тщательного смешивания наложите на лицо на 15-20 минут, после чего смойте кипяченой водой. Курс — 10-15 масок.

Отбеливающая маска. От веснушек при желании можно избавиться. Для этого готовят смесь из картофельного крахмала, разведенного в 2 ст. ложках перекиси водорода. Свежеприготовленную кашу накладывают на покрытую веснушками кожу и ждут, пока маска высохнет. Смывают подогретым, разбавленным водой лимонным соком, после чего смазывают кожу питательным кремом. Этот рецепт можно использовать и для избавления от пигментных пятен (при нормальной коже лица).

Если же *кожа пигментированная и очень сухая*, то к 2 ст. ложкам свежего картофельного сока прибавляют 1 ч. ложку молока, смачивают салфетку и кладут на пигментированные участки лица на 15 минут.

Если *при пигментных пятнах и веснушках кожа жирная*, то ее смазывают смесью из 1 ст. ложки свежего картофельного сока и 5 капель сока лимона.

Для проблемной кожи

При капиллярной сеточке на лице. Тем, у кого капилляры расположены близко к поверхности кожи, из-за чего часто образуется капиллярная сеточка, полезно делать маски из свежего картофельного сока.

Предварительно очистите лицо лосьоном (если кожа жирная)

или косметическим молочком (если она сухая). На кожу под глазами нанесите питательный крем. Возьмите кусок марли такого размера, чтобы он покрывал все лицо, прорежьте отверстия для глаз и рта. Обильно смочите ткань соком картофеля, наложите на лицо и оставьте на 30 минут.

Если же покраснения кожи, сеточка или единичные высыпания на ней связаны с повышенной секрецией желудочного сока (а это бывает нередко), полезно 3 раза в день пить до еды по 50 г свежего картофельного сока.

При угревой сыпи. Смешать 100 мл картофельного сока с 1 ч. ложкой меда. Эту смесь накладывают на лицо на 20-30 минут ежедневно в течение двух недель. Затем делают перерыв 5-7 дней и повторяют курс лечения.

Зимние проблемы

При обморожении кожи. Если у вас от мороза покраснели руки, достаточно поддержать их в теплой картофельной воде. Для лечения обмороженных участков используют картофельный компресс. Сваренные в кожуре клубни быстро разминают и, пока пюре горячее, через слой марли прикладывают к пораженному месту. Держат компресс до остывания картофеля, затем несколько раз протирают кожу ватным тампоном, смоченным в разбавленном водой лимонном соке.

Если кожа шелушится. Зимой из-за отсутствия витаминов кожа лица часто высыхает и шелу-

шится. Натрите на терке морковь, смешайте с 2 ст. ложками картофельной муки и одним сырым яичным желтком. Полученную смесь наложите на лицо, через 20 минут маску смойте.

Когда краснеет нос. Если у вас часто краснеет нос, особенно после пребывания на холоде, приложите к покрасневшим местам салфетку с завернутым в нее натертым сырым картофелем.

Уход за руками и ногами

Не следует выливать воду, в которой варился картофель. Подержите кисти рук в теплом картофельном отваре 15-30 минут — кожа перестанет шелушиться и станет гораздо нежнее. Действие этого средства можно усилить, если в картофельную воду добавить равные части капустного рассола и молочной сыворотки. После ванночки нанесите на кожу жирный питательный крем.

Чтобы кожа рук всегда была ухоженная и нежная, а также для лечения рук с покрасневшей и шелушащейся кожей, отварите очищенный картофель, разотрите его с молоком до кашицеобразного состояния и добавьте 10 капель касторового масла. Горячую массу разложите на куске ткани и обмотайте ею кисти рук. Компресс держите до полного остывания массы.

Можно воспользоваться и другим рецептом. Залейте 2 ч. ложки крахмала 200 мл горячей воды, размешайте, долейте еще 300 мл

воды и держите в этом киселе руки, пока он не остынет. После процедуры смажьте кожу морковным маслом. Для приготовления морковного масла натрите небольшую морковь на мелкой терке, залейте растительным маслом так, чтобы оно покрывало морковь, дайте настояться.

Если кожа загрубела, прикладывайте к рукам и стопам размятый отварной картофель — компресс оставьте на 10-15 минут, затем смойте теплой водой.

При болезненных мозолях прикладывайте к ним тонкие пластинки сырого картофеля. Желательно перед такой картофельной аппликацией попарить ноги в мыльно-содовом растворе (небольшой кусочек мыла и 1 ч. ложка пищевой соды на 1 л воды).

После такой мыльно-содовой ванночки мозоль легко удаляется, только предварительно нужно наложить на нужное место смесь из измельченной сырой картошки, репчатого лука и листа алоэ.

При мозолях и ороговевшей коже ног регулярно, до достижения результата, один раз в день прикладывайте в виде аппликаций кашицу, приготовленную из половины стакана тертого картофеля и 1 ст. ложки меда.

Весьма часто на ступнях образуются *трещины*. Чтобы избавиться от них, горсть хорошо измельченной кожуры картошки и столько же льняного семени залейте 0,5 л воды и варите до образования густой кашицы. Когда смесь остынет до температуры

40°C, опустите туда ноги на 15-20 минут. Затем ополосните их теплой водой и осторожно срежьте огрубевшую кожу по краям трещин. Смажьте трещины 2%-ной йодной настойкой, а в ступни массирующими движениями вотрите крем.

Или такой рецепт. Вымойте две средних картофелины, натрите на терке и получившуюся кашу через салфетку приложите к больным местам на 2-3 часа или оставьте на ночь. Затем снимите салфетку, соскоблите кожу, сделайте массаж ступней, смажьте кожу растительным маслом, настоящим на зверобое.

Очень полезно отваривать картофельные очистки и прогревать в этом отваре руки и ноги. Продолжительность процедуры — 20-25 минут. Затем вымойте ноги и руки чистой водой, смажьте касторовым маслом. Кожа рук станет мягкой и эластичной, перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими, не будет трещин и натоптышей.

При глубоких трещинах на стопах (особенно на пятках) делайте ванночки из картофельного крахмала: в 1 л воды размешайте 1 ст. ложку крахмала. Ванночки делайте ежедневно в течение 30 минут до полного исчезновения трещин. Обычно для этого требуется от 7 до 15 процедур. После процедуры трещины смажьте жирным кремом или глицерином.

При мозолях и кожных затвердениях возьмите картофель, лучше прошлогоднего урожая, и свежие помидоры в равных весовых частях. Измельченные помидоры и картошку смешайте и наложите на проблемные места. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— **У** нас самые низкие налоги в Европе! — говорит оптимист.

— На самую низкую зарплату в мире, — добавляет пессимист.

— **Ч**то вы ремонтируете?

— Все!

— А почему на двери написано «Просьба стучать»?

— Да просто звонок не работает.

— **П**окажите мне моих детишек, — просит шейх в родильном доме.

— Пожалуйста, ваше величество, — первые два ряда ваши.

— **Т**ак, молодой человек, где хотите служить?

— В ПВО! В ПВО возьмите! В ПВО служить хочу!

— А с чего это у вас нервишки так сильно расшатаны? Не высыпаетесь?

— Я возле аэропорта живу. В ПВО меня возьмите! В ПВО!

— **В**се тут? — Спрашивает охотник своих товарищей.

— Все!

— Слава Богу! Значит, я все же в зайца попал.

Татьяна Шишова,
кандидат педагогических наук, психолог

ЖАДНЫЙ РЕБЕНОК



Первые социальные контакты ребенка происходят на детской площадке, когда он оказывается в среде своих сверстников. Здесь обнаруживается, что один малыш охотно делится игрушками, а другой не позволяет даже притронуться к своему имуществу. Родители недоумевают: в кого он такой жадный?

В нашей традиционной культуре жадность — одно из самых презираемых качеств. В русских сказках щедрый персонаж всегда выигрывает, а скряга бывает наказан. Даже вроде бы положительный Муравей из знаменитой басни Крылова вызывает у многих детей протест. «Фу, какой противный! Стрекоза из-за него погибла! Не хочу про него больше читать!» — возмущалась когда-то моя маленькая дочь.

Дети могут простить что угодно, но только не жадность. Вспоминаю, как в школе ребята издевались над жадным мальчиком Ванишей — он всегда трясся над своими немудреными пожитками и просто физически ни с кем не мог поделиться карандашом или

бутербродом. В старших классах девочки начали его жалеть, но Ванюше вряд ли стало от этого легче. Ведь жалость, смешанная с легким презрением, — совсем не то чувство, которого ждешь от сверстниц в 15-16 лет.

Наверное, каждый из нас, покопавшись в памяти, вспомнит подобные примеры. И все же, если ваш ребенок ревностно охраняет свои игрушки или горько плачет, когда кто-то из детей вырвет у него шоколадку, не спешите записывать его в неисправимые жадины. Имея большой опыт работы с детьми, могу успокоить родителей: жадность редко бывает неотъемлемым свойством характера. Гораздо чаще это «красный флажок», который бессознательно выставляет ребенок, не справляющийся с теми или иными психологическими трудностями. А следовательно, задача взрослых состоит в том, чтобы вовремя распознать причины этих трудностей и помочь детям их преодолеть.

А что же можно отнести к причинам так называемой жадности?

Причина первая: депривация

Давно замечено: у сирот, живущих в детских домах и приютах, повышенная потребность в сладком. И не потому что у них какие-то особенности обмена веществ. Сладкое для них — утешение. Дети пытаются под-

сластить горькую пилюлю одиночества, нехватку родительской любви. В психологии такой дефицит любви называется депривацией. Причем ребенок может страдать от нее не только тогда, когда у него нет родителей. Депривацию нередко испытывают и те дети, у которых мама с папой есть, но эмоциональная связь с ними нарушена. Чаще всего это происходит, когда родители в силу занятости или иных причин мало занимаются с ребенком, передоверив это важнейшее занятие бабушке или няне. В таких случаях игрушки, подаренные родителями, становятся для детей утешением, и они никому не хотят уступать свою собственность. А окружающие воспринимают это как проявление жадности. Уличать и стыдить ребенка в данном случае нельзя, это приведет к еще большей невротизации. Только при исключительном внимании, любви и заботе удастся преодолеть острое чувство собственности, и жадность постепенно исчезнет, как талый снег под лучами солнца.

Причина вторая: ревность

Очень часто ребенок становится жадным, когда в семье появляется братик или сестренка. Причем, как правило, не сразу, а спустя полтора-два года, когда младший обретает свободу передвижения и начинает проявлять характер. Взрослые не **65**

всегда понимают причину внезапно появившейся жадности старшего ребенка. Иногда многие мамы и папы считают вполне закономерным, что старший ребенок не подпускает младшего к своим игрушкам. Он с криком и слезами бросается их защищать — ведь малыш может сломать игрушку. И только когда в семье начинаются постоянные скандалы и драки, когда старший упорно не желает «подступаться принципами», родители спохватываются. Но в этом случае им придется бороться не с жадностью ребенка, а с его ревностью.

Причина третья: неутоленная жажда лидерства

Казалось бы, как можно претендовать на лидерство и при этом не делиться со сверстниками такой ерундой, как яблоко или медведь с оторванным ухом? Однако многие амбициозные дети представляют себе вожака — это тот, кому все дозволено, а он никому и ничего не должен. Поэтому жадность придает ребенку (разумеется, в собственных глазах) невероятную значимость.

Пятилетний Митя из всех своих маленьких сил старался командовать родными. И они обреченно этому подчинялись. «Дайте ему то, что он хочет, только пусть прекратит орать», — таков был девиз взрослых на

протяжении нескольких лет. И Митя твердо усвоил это нехитрое правило игры. По мере взросления ему захотелось распространить свою власть и на других людей, вне семейного круга.

«С ним стыдно ходить в гости, — жаловалась мать. — На чужом дне рождения он тут же сгребает чужие подарки с криком «Мое!». Подступиться нельзя: будет рев или драка». Даже на юбилее любимой бабушки Митя устроил скандал, заявив, что все подарки должны дарить только ему одному. Дальнейшие наблюдения за ребенком показали, что у него есть серьезные психологические проблемы. Психолог помог Мите выйти из роли домашнего тирана, но попросил родителей быть особенно внимательными с ребенком, учитывая его лидерские наклонности. Еще посоветовал как можно чаще хвалить его за доброту и благородство в отношении других людей.

У таких детей важно, с одной стороны, повышать устойчивость к стрессорным факторам, а с другой — в безобидной, метафорической, форме показывать всю нелепость их поведения. Например, придумать забавные истории про жадных ребят или зверушек. Или устроить кукольный театр, где можно проиграть подобные ситуации. Но заканчивать сценки обязательно нужно правильной моде-

лю поведения, при которой щедрость является нормой. Тогда она постепенно перейдет в навык, прочно закрепится в подсознании, и в любой ситуации, даже в стрессовой, ребенок будет действовать адекватным образом.

Причина четвертая: ошибки воспитания

Васин отец сосредоточился на работе, полностью передоверив жене воспитание сына. Но коллизия, возникшая в семье, заставила его серьезно призадуматься.

После отпуска в доме был затеян ремонт и, расплатившись с мастерами, взрослые «сели на мель» — кончились деньги. До полочки, правда, оставалось несколько дней, но нужно было как-то дожить. Неужели заниматься у соседей?

— Занимать не будем, возьмем деньги у Васи, у него полная копилка, — предложила жена. — Ему на день рождения дарили денежки, да и после окончания первого класса тоже.

Папа обрадовался, но радость оказалась недолгой. Недовольная гримаса, появившаяся на лице сына, не предвещала счастливой развязки. Впрочем, потом Вася смилостивился и заявил: «Ладно, берите. Только отдадите с процентами». Отец был шокирован, но Вася и бровью не повел. Действительно, все коммерческие учреждения, все банки, деятельностью

которых мальчик в последнее время интересовался, ссужают деньги только под проценты, и никто не возмущается. Да и мама поощряла этот интерес, считая экономическое образование очень перспективным,

Многие компьютерные игры и любимая Васина настольная игра «Монополия» учили тому же самому. Правда, в эту игру Васе было играть трудно-вато, но мама помогала считать нарисованные купюры и на глазах у ребенка «проворачивала» выгодные финансовые операции.

— И в школе у них все так поступают. Старшеклассники даже списывать дают за деньги, — попыталась заступиться за Васю мама, но побагровевший папа резко заявил, что «жлобов» и без Васи хватает и он не потерпит, чтобы собственный сын «ставил его на счетчик». Хорошо, что мама вовремя поняла свою ошибку. Так ростовщическая карьера мальчика закончилась, толком не начавшись.

Когда подобные истории происходят с детьми младшего возраста, взрослых это забавляет, поскольку ситуация выглядит достаточно анекдотично. Некоторые втайне умиляются: дескать, головастый парнишка, такой в нашем мире не пропадет. Но усвоенные в детстве модели поведения застревают в подсознании особенно прочно. И когда родители спох-

ваются, а это обычно бывает в тех случаях, когда «бумеранг» возвращается, попадая в них самих, ребенка уже бывает трудно перевоспитать.

Поэтому хочу дать совет как педагог и психолог: не переусердствуйте в приобщении детей к «рыночной экономике». Они воспринимают все буквально, и такой порок, как детская жадность, расцветет пышным цветом, влияя на формирование личности.

Итак, жадность, от природы или от рождения, встречается очень редко. Почти во всех известных мне случаях вместе с устранением у ребенка различных психологических проблем одновременно исчезала и «патологическая жадность», на которую так жаловались родители, считая ее изначальным пороком.

Конечно, все люди разные, и различие характеров проявляется рано. Одни дети готовы все раздать, другие, наоборот, быстро привязываются к вещам, любят что-то собирать, коллекционировать. Однако даже в тех случаях, когда ребенок по складу своего характера предрасположен к накопительству, он совсем не обязательно вырастет жадной. Если с раннего детства настраивать малыша на волну доброты и сопереживания, но при этом не требовать невозможного, ребенок вырастет просто бережливым человеком. А это не так уж и плохо. ■

— **Ф**едя, ты что пить будешь: шампанское, пиво, вино, водку?

— Да, пожалуй в таком порядке и буду пить.

— Неужели вы так боитесь потерять эту работу?

— Нет. Эту работу я потерять не боюсь, я боюсь не найти другую.

— **Г**осподин Сидоров, у вас прекрасные рекомендации, — говорит работодатель, — из них следует, что у вас много достоинств. А нет ли у вас недостатков?

— Я должен вам признаться, что у меня есть один недостаток — я суеверен.

— В таком случае мы не будем вам платить каждую тринадцатую зарплату...

— Доктор, скажите мне, что со мной? Это кошмар! Я говорю много и подолгу, но никто этого не замечает, всем кажется, что я молчу. Никто не слышит меня. Вот недавно был на свадьбе друга. Встал и произнес длинный торжественный тост. После него друг подходит ко мне и спрашивает: «Что с тобой? Ты встал, помолчал и выпил». Доктор, что со мной?!

— Ну и долго мы будем молчать?

Судьба на ладони



Искусству предсказания судьбы по линиям руки столько же лет, сколько человеческой цивилизации. С незапамятных времен из поколения в поколение хироманты совершенствовали свои методы по мере накопления фактического материала, его осмысления и проверки результатов на практике

Свои выводы хироманты делают, исходя из того, что в рисунке на ладони левой руки у мужчины и правой у женщины заложена информация об изначально присущих человеку особенностях психики, способностях, возможностях и проблемах. Кроме того, по утверждениям хиромантов, на правой ладони у мужчин и ле-

вой у женщин есть указания на те события, которые произойдут в их жизни, а также на те изменения, которых он может добиться реализацией своей свободной воли. Умение «прочитать» зашифрованную в кожных узорах информацию позволяет хиромантам предсказывать судьбу конкретного человека.

История знает немало поразительных примеров сбывшихся пророчеств хиромантов, сделанных по рисункам на ладони. В начале XX века громкой славой пользовался английский хиромант Кайро (настоящее имя — Луис Хамон). В частности, он предсказал трагическую судьбу царя Николая II, насильственную смерть известной в то время танцовщицы и шпионки Маты Хари и злосудия писателя Оскара Уайльда. По линиям руки капитана «Титаника» он назвал время гибели этого судна. В числе обращавшихся к Кайро был и знаменитый американский писатель Марк Твен. Настроенный весьма скептически перед сеансом, он вышел от хироманта совершенно обескураженным и оставил такую запись в книге посетителей салона: «Кайро разоблачил мой характер с унижительной точностью. Мне не следовало бы признаваться, но я слишком взволнован, чтобы скрыть это».

Приведу не менее впечатляющий факт из нашей истории. В начале 1920-х годов видные партийные деятели Николай Иванович Бухарин и Григорий Яковлевич Сокольников, оказавшись в Берлине в составе советской делегации, из любопытства зашли к известной немецкой предсказательнице. Вернувшись домой, они рассказали об этом случае своим знакомым, но имя гадалки не назвали. По их словам, из-за какого-то смутного опасения Сокольников

не стал показывать ей свою ладонь. А Бухарин решил поэкспериментировать. То, что он услышал, звучало невероятно.

— Вы будете казнены в России, — заявила гадалка.

— Неужели наша революция погибнет? — спросил ошарашенный Бухарин.

— Насчет революции ничего сказать не могу, но вы будете казнены.

Менее чем через двадцать лет это предсказание исполнилось: Николай Бухарин был расстрелян в подвалах Лубянки.

В настоящее время все линии и бугры на ладони описаны досконально. На базе накопленных знаний появилось даже отдельное направление — хирология, которая занимается предсказанием будущего людей по «судьбоносным знакам» на ладони. Однако всего этого недостаточно, чтобы факты, обнаруженные хиропрактиками, были признаны неслучайными. Для этого они должны стать предметом научных исследований.

Кое-какие попытки в этом направлении все же делаются. Ученые из Института науки и технологии Манчестерского университета экспериментально доказали, что у людей с разным коэффициентом умственного развития линии на ладонях значительно различаются. Причем исследователи утверждают, что рисунок на ладонях формируется у младенца еще в утробе матери. Поэтому сразу после рождения



«ОЛЕКСИН»:

тотальная защита

Свойства биофлавоноидов

Достаточно представить себе путь, который проходит растение от семечка до взрослого состояния, чтобы понять, какой силой обладают биофлавоноиды. Эти биологически активные вещества можно сравнить с иммунной системой человека, обеспечивающей защиту организма от неблагоприятных факторов внешней среды. Причем некоторые растения по силе биологически активных веществ намного превосходят своих зеленых собратьев. Они давно известны, с успехом применяются в народной медицине, а многие вошли в реестр лекарственных растений.

Этот список постоянно пополняется благодаря изучению целебных свойств растений и производству из них ценных биологически активных добавок (БАДов). Одни БАДы оказывают желчегонное, другие — сосудоукрепляющее, третьи — антиоксидантное, иммуномодулирующее действия. Особенно ценятся те растения, которые обладают разносторонними целебными свойствами, в том числе способны защитить человека от рака. В этот ряд входит персиковое дерево. Исследователи установили, что его листья содержат уникальный комплекс флавоноидов, обладающих высокой биологической активностью.

На Востоке целебные свойства персикового дерева известны с древних времен. Оно почиталось как символ долголетия и ценилось не менее, чем женьшень. Ученым удалось не только доказать уникальные свойства листьев персикового дерева, но и создать из них целебный препарат «Олексин»

Водный экстракт из листьев персика в народной медицине издавна применялся как общеукрепляющее средство при лечении респираторных вирусных инфекций и гинекологических заболеваний, при нарушениях в желудочно-кишечном тракте, дыхательной системе. Кроме того, им лечили больных с опухолевыми заболеваниями гортани, языка, молочной железы, матки, почек, органов желудочно-кишечного тракта.

Опыт народной медицины был использован Пермским НПО «Биомед» при разработке препарата, представляющего собой комплекс флавоноидов, выделенных из листьев персика. Препарат получил название «Олексин». Он представляет собой жидкость темно-коричневого цвета с приятным запахом и горьковатым вкусом. Разработчики этого препарата считают: нескольких растворенных в воде капель «Олексина» при регулярном приеме достаточно, чтобы замедлить процессы старения и защитить организм от многих недугов, в том числе и рака.

Защита от рака

Благодаря выраженной антиоксидантной активности и иммуностимулирующим свойствам, препарат «Олексин» рекомендуется принимать в целях профилактики онкозаболеваний. Он стимулирует все звенья иммунитета: повышает фагоцитарную активность макрофагов и нейтрофилов, усиливает выработку антител, увеличивает количество Т-лимфоцитов. А по своей антиоксидантной активности (защите организма от излишнего количества свободных радикалов) «Олексин» превосходит настойки таких лекарственных растений, как аралия маньчжурская, заманиха, элеутерококк, женьшень. С антиоксидантной активностью связан и детоксикационный (очищающий) эффект препарата, и его способность замедлять процессы старения.

Создатели биологически активной добавки «Олексин» награждены золотой медалью им.

И.И.Мечникова «За практический вклад в укрепление здоровья нации» и золотой медалью им. Пауля Эрлиха «Здоровье — великое благо».

Благодаря одновременному антиоксидантному, иммуномодулирующему и адаптогенному действию, «Олексин» защищает организм от стресса и многих заболеваний, в том числе злокачественных новообразований, и помогает сохранить здоровье и молодость на долгие годы.



«Олексин» принимают за 30-40 минут до еды, разводя его в 1/4 стакана кипяченой воды. Для профилактики — 2-4 капли 1 раз в день утром; для лечения — 4-7 капель 3 раза в сутки. Длительность приема не ограничена.

Противоопухолевая активность «Олексина» подтверждена в НИИ экспериментальной диагностики и терапии опухолей онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина РАМН. В ходе опыта мышам до прививки злокачественной опухоли (аденокарциномы молочной железы) в течение 10 дней профилактически вводили «Олексин». В результате у каждой пятой мыши, получавшей этот препарат, опухоль не развивалась совсем, а у остальных рост ее тормозился по сравнению с контрольной группой.

Клинические исследования также дали положительный результат. У большинства онкобольных с различными стадиями и локализациями опухолевого процесса через 1-2 месяца приема «Олексина» (по 5-7 капель 3 раза в день) наступило улучшение. Значительно уменьшился (или полностью исчез) болевой синдром. Препарат повышал аппетит, увеличивал продолжительность ночного сна и физическую активность.

При приеме препарата сразу после курса химиотерапии значительно улучшалось общее состояние больных. Повышению качества жизни способствовало и увеличение мышечной и силовой выносливости пациентов.

Пример из практики врача фитоцентра «Здоровье и долголетие» В.И.Глебова: «Мужчина 70 лет, г. Москва, рак плевры легкого. Лечение КХТ (6 курсов) проходило на фоне приема препарата. «Олексин» принимал по 7 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 30-40 минут до еды. На протяжении всего лечения самочувствие оставалось удовлетворительным, кровь в норме, рост опухоли остановлен, и она начала уменьшаться. Регулярно наблюдается в онкоцентре, продолжает принимать препарат».

Мощный адаптоген

Общеизвестно, что заболевание может быть спровоцировано сильными переживаниями. Испытывая в момент стресса излишнее напряжение, наша иммунная система не справляется с нагрузкой и теряет свою активность. На помощь приходят адаптогены — вещества, повышающие приспособляемость организма к внешним воздействиям. По этому показателю экстракт листьев персикового дерева не уступает прославленному женьшеню.

Профилактический прием «Олексина» в течение нескольких дней до стрессорного воздействия способствует полному сохранению функциональной активности иммунной системы.

По мнению исследователей, этот препарат рекомендуется принимать тем, кто подвергается неблагоприятным воздействиям внешней среды экологическим, климатическим, профессиональным. Но если учесть, что экология сейчас оставляет желать много лучшего, то профилактический прием

«Олексин» не обладает токсичностью и аллергенностью, не вызывает привыкания. Его можно использовать длительное время (1-2 года и более) в качестве ежедневной добавки к пище.

*Патент № 2132197
от 27.06.99*

Препарат **«ОЛЕКСИН»** выпускается в упаковках по 10 мл.
Цена 1 упаковки — 500 руб. + 3-7% (почтовые расходы по России).

Минимальный заказ — 2 упаковки.

При заказе 5 упаковок — 1 упаковка в подарок.

При заказе 10 упаковок — 3 упаковки в подарок.

Заказать препарат **«ОЛЕКСИН»** можно по телефонам:
8 (342) 255-57-52, 8 (342) 255-71-51; 8-906-888-27-86,
8-902-80-71-646, магазин «Товары для красоты и здоровья».

Можно отправить письменную заявку по адресу:
614113, г. Пермь, а/я 3033 (для Наумовой Татьяны Борисовны)
или по электронной почте CEVITA@mail.ru.

Дополнительная информация на сайте: www.talkan.ru

При заказе укажите Ф.И.О., индекс и подробный обратный адрес.

«Олексина» полезен большинству людей, особенно жителям больших городов. Он повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и повышает работоспособность.

В качестве дополнительного средства «Олексин» помогает при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, гинекологических, сердечно-сосудистых заболеваний. Он снижает интоксикацию, снимает болевой синдром, улучшает общее состояние организма.

Отмечен положительный эффект препарата при лечении туберкулеза, заболеваний предстательной железы, конъюнктивитов, стоматитов, пародонтитов и пародонтозов. При некоторых видах анемий благодаря приему «Олексина» достоверно повышается содержание гемоглобина.

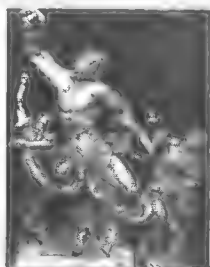
Выявлена эффективность препарата «Олексин» и при лечении гинекологических заболеваний. Показаниями для его применения у женщин являются симптомы мастопатии, фибромиом, миом, эндометриоза, а также нарушения менструального цикла с болевым синдромом, проявления предменструального и климактерического синдрома. Пример из практики врача-гинеколога Е.Ю.Котовской (г. Пермь): «Пациентка В., диагноз — миомотозные узлы. В результате приема «Олексина» в течение месяца узлы уменьшились в 2 раза, через 2 месяца исчезли совсем.

После приема «Олексина» женщины становятся энергичнее, бодрее, у них уменьшается утомляемость и дневная сонливость, повышается работоспособность, улучшается настроение».

«Олексин» значительно ускоряет лечение острых респираторных вирусных заболеваний, облегчая состояние больного. Симптомы ОРВИ уменьшаются (или исчезают) уже на 2-3-й день приема препарата. В период эпидемий ОРВИ это прекрасная профилактика и поддержка организма. □

К противопоказаниям можно отнести индивидуальную непереносимость компонентов препарата, а также беременность (условия приема «Олексина» для беременных женщин пока не изучены).

1. «Жаль только — жить в эту пору прекрасную уж не придется — ни мне, ни тебе». Какому поэту принадлежат эти строки?
А. Н. Некрасову. **В.** Ф. Тютчеву.
С. С. Есенину. **Д.** М. Лермонтову.
2. Назовите литературный псевдоним писательницы Авроры Дюпен.
А. Джейн Остин. **В.** Джоан Роулинг.
С. Жорж Санд. **Д.** Бичер Стоу.
3. Какой мифологический персонаж изображен на этой скульптуре, украшающей Версаль?
А. Агамемнон. **В.** Патрокл. **С.** Лаокоон. **Д.** Перикл.
4. Как зовут одного из героев оперы Н.А. Римского-Корсакова «Золотой петушок»?
А. Гвидон. **В.** Елисей. **С.** Черномор. **Д.** Салтан.
5. Людвиг ван Бетховен написал единственную оперу. Какую?
А. «Альцеста». **В.** «Фальстаф». **С.** «Гугеноты». **Д.** «Фиделио».
6. Какое из этих слов произошло от латинского слова, означающего «верю»?
А. Аксиома. **В.** Постулат. **С.** Принцип. **Д.** Кредо.
7. В каком из этих фильмов Павел Луспекаев не снимался?
А. «Белое солнце пустыни». **В.** «Дело Пестрых». **С.** «Тайна двух океанов». **Д.** «Республика ШКИД».
8. Какой музыкальный знак отменяет повышение или понижение ступени звукоряда?
А. Диез. **В.** Бемоль. **С.** Ключ. **Д.** Бекар.
9. Какую рыбу называют морской щукой?
А. Мурена. **В.** Барракуда. **С.** Тунец. **Д.** Угорь.



Без подробностей

Благодарная сорока

Удивительная сорока живет в окрестностях британского города Ливерпуля: за то, что ее кормят, она расплачивается деньгами. Каждое утро в одно и то же время она прилетает в дом семьи Уоринг, где всегда для нее уготовлен хлеб. За угощение смысленная птица оставляет деньги — одну или две купюры разного достоинства. Поначалу хозяева были сильно удивлены, но со временем привыкли. Хотя их терзают смутные сомнения в происхождении денег.

Эксперт Королевского общества защиты птиц Кирсти Пек сказал, что подобное поведение характерно только для человека и не стоит приписывать птицам какого-то особого разума. Но поскольку эти птицы легко поддаются дрессировке, он не исключает, что сороку кто-то попросту научил этому.



Инсулин из листьев

Исследователи из Университета Центральной Флориды обнаружили, что инсулин, находящийся в растениях, можно использовать для лечения диабета. Они уже создали генетически модифицированный табак, в листьях которого увеличено количество генов инсулина. На протяжении 8 недель лабораторным мышам с диабетом вводили инсулин, полученный из этого табака. После такого курса уровень сахара в крови мышей приходил в норму, выработка инсулина восстанавливалась.

В ближайшей перспективе ученые намерены заменить листья табака листьями салата, так как выращивание этого растения обходится дешевле. Национальный институт здоровья США уже выделил на эти исследования 2 миллиона долларов.

Создана искусственная печень

Группа японских ученых во главе с доцентом Токийского женского медицинского университета Кадзуо Охаси провела уникальный эксперимент. В специальном контейнере была культивирована печеночная ткань, из которой специалисты создали мембраны диаметром 3 см и толщиной 0,02 мм. Пересаженные под кожу мышей, мембраны функционировали в течение 200 дней, вырабатывая альбумин и расщепляя лекарства. Впервые в мировой практике ученым удалось добиться, чтобы искусственная печень, пересаженная животному, функционировала так долго. Доцент Охаси планирует продолжить исследования и надеется, что мембраны печеночной ткани будут использоваться в лечении людей, страдающих различными заболеваниями печени.



Сила рекламы

Как известно, реклама заставляет людей нуждаться в том, о чем они раньше и не слышали. Так, рынок в США настолько доверяет рекламе, что иногда дело доходит до курьезов. Например, шампуни для лошадей, как обещает реклама, придают гриве блеск и жесткость, поэтому они пользуются у женщин большим успехом, равно как и средство для укрепления копыт, с помощью которого модницы борются с хрупкостью ногтей.

А гвоздем сезона можно смело назвать «мешочный бальзам» (мазь для коровьего вымени). Он идеально подходит в качестве крема для сухой кожи, поэтому расхватывается на «ура».

Подготовила
Татьяна Яковлева

ФОТО
КОНКУРС

БУДЬ ЗДОРОВ!



Автор Олег Корниенко,
сотрудник центральной больницы,
г. Сызрань

Хроника собачьей жизни



Автор Ольга Лебедева, пенсионерка,
г. Москва

В журнале опубликовано семнадцать фотографий, присланных на конкурс. Одни поступили в редакцию по почте, другие — по Интернету. Одни сняты на пленку, другие — на цифру. Из всех присланных в редакцию фотографий мы старались отбирать жанровые, живые, приемлемые по качеству настолько, чтобы их можно было без потерь воспроизвести в журнале.

Все семнадцать фотографий удовлетворяют этим требованиям, поэтому выбрать призера было трудно. В конце концов жюри под руководством Виктора Ахломова остановило свой выбор на фотографии В.М.Кузьменко из Ставропольского края, напечатанной в «Будь здоров!» №6. Виталий Михайлович написал, что сейчас он пенсионер, раньше работал в районной редакции газеты «Наше время», на наш журнал подписывается с 1995 года.

«Автору удалось передать эмоциональное состояние праздника, — говорит Виктор Ахломов. — Не менее важно, что он выбрал удачное композиционное решение: главные действующие лица, солисты — на первом плане, «женский хор» — на втором. При этом все лица выразительны и естественны».

Поздравляем победителя! В качестве приза он получит авторский фотоальбом Виктора Ахломова «Россия в лицах».

Конкурс-2007 закончен, да здравствует конкурс-2008!

Напоминаем, что участвовать в нем могут только любители. Фотографию надо назвать (редакция оставляет за собой право присвоить свое название, если оно окажется более удачным). Необходимо указать свою фамилию, адрес и профессию. Снимок должен быть достаточно резким и контрастным, чтобы его можно было воспроизвести в журнале на всю страницу. Присылать работы можно по почте (127018 Москва, ул. Суцевский вал, д.5, строение 15, журнал «Будь здоров!») или по Интернету (budzdorov@msk.tsi.ru). Фотография, присланная по Интернету, должна быть размером не более 1 Мб.





Смотрят глаза, а ВИДИТ МОЗГ

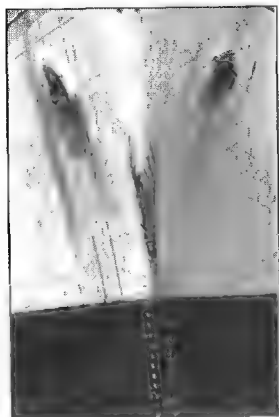
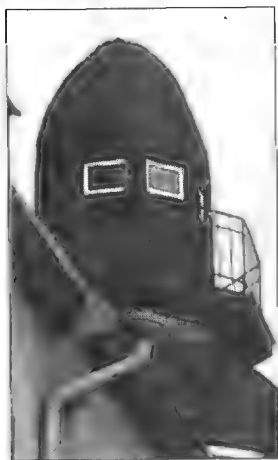
Зрение составляет нам львиную долю информации об окружающем мире. Гораздо больше, чем слух. Это и понятно: слышим мы только тогда, когда наших ушей достигают звуковые волны, а смотрим — всегда. Но вот вопрос: всегда ли мы видим?

Увидеть или умереть

Один из современных критиков озадачил человечество альтернативой: «Увидеть или погибнуть». То есть, чтобы не погибнуть, мы должны увидеть мир, в котором живем, открыть его для себя. Так было всегда. И всегда в человечестве боролись два начала: любознательность и лень. Первое двигало вперед, второе тормозило.

«Мы ленивы и нелюбопытны», — сказал Пушкин, великодушно причислив к армии ленивцев и себя. А философ Николай Бердяев объединил в одном определении лень и рабство: «Человек раб, потому что свобода ему трудна, а рабство — легко».

Сегодняшний лень я назвал бы «нелюбопытством глаза». Технический прогресс, по пути которого мы так далеко продвинулись, сделал нас еще ленивее. Нажми на кнопку — и тебе принесут домой бутылку пива с закуской. Причем обойдется это дешевле, чем покупка в супермаркете. Нажми на другую — и на день раньше узнаешь все газетные новости. Нажми на третью — и ты, лежа на диване, пройдешься по залам Лувра или Третьяковки. Скользя взглядом по картинам, увидишь



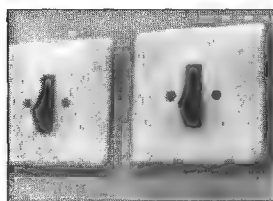
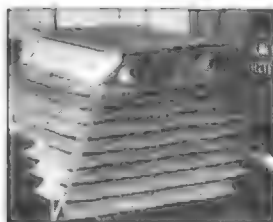
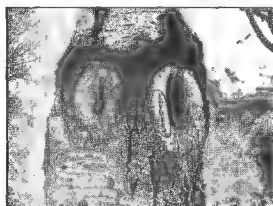
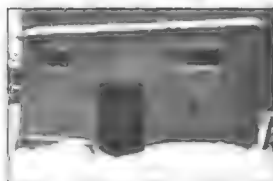
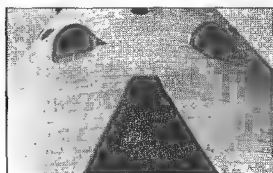
портрет мужика, написанный лет сто назад кем-то из передвижников. Если бы ты встретил такого на улице, то вряд ли обратил бы на него внимание. Потому что в жизни таких мужиков много, а в музейном контексте — один. Его уже увидел художник и сделал твоим достоянием. Кстати, Лев Толстой писал в дневнике: «Нужно учиться не писать, а видеть. Писать — это уже следствие».

Легкий и доступный поток информации унифицирует восприятие и все больше выдавливает из нас стремление открывать. Мы поглощаем разнообразные сведения в больших количествах, а наши души и чувства каменеют. Но мы этого не замечаем, мы торопимся, нам некогда остановиться, оглядеться. А это влечет за собой вялость, депрессию, умирание души и, в конечном счете, — одиночество: бездуховное тело мало кому интересно.

И все-таки средство спасения есть. Возможность не только смотреть, но и видеть предоставляет цифровая фотография. Это самый простой и дешевый способ художественным образом выразить свое мироощущение, радостное или печальное. И поделиться им с окружающими. Фотография порой может сказать больше, чем тысяча слов. Осталось только научиться видеть через объектив.

Вещи смотрят на нас

Однажды я шел домой по тихому московскому переулку. Этот путь я проделывал, наверное, в тысячный раз. Было тихо, светло и безлюдно. И вдруг я почувствовал, что кто-то пристально смотрит мне в спину. Я обернулся — никого, только закрытые гаражи и трансформаторная будка. Но как пристально вглядывалась в меня эта будка! На следующий день я сделал ее портрет: два глаза окон и широкий дверной нос между ними. Так началась моя серия «Вещи смотрят на нас». Куда бы я ни приехал, всегда нахожу разнообразные предметы, которые с самыми разными выражениями и на-





«Чайки» нашей молодости
Вереница правительственных машин с Каменного моста, соблюдая протокол и дистанцию, неспешно въезжает в Кремль. Кто-то пошутил, что из металла одной крупногабаритной машины можно отлить два танка.



*Где только не ступала
нога человека!*



Борьба умов.

Бронштейн — Антошин

строениями глядят в объектив моего аппарата. Мне остается только перенести этот взгляд на пленку. Сегодня в моей фототеке уже более ста подобных снимков. И каждый из них родился из стремления увидеть в любой вещи то, чего до меня никто не видел...

Не берусь определить, что есть творчество. Но думаю, что сегодня это единственная альтернатива потребительству. Это прежде всего — способность удивляться, открывать мир снова и снова в самых разных сюжетах, ракурсах и красках. Каждый из нас, приходя в этот мир, способен увидеть его по-своему. По-новому. И если это удастся зафиксировать, речь идет именно о творчестве.

Конечно, испокон века существовал верный способ противостояния потребительству. Я говорю об искусстве, которое всегда открывает привычный мир заново, действует на наше сознание напрямую, не нуждается в переводе и способно без слов передавать заложенную в него энергию. Этим особенно отличаются музыка и живопись. Сравнительно недавно к живописи приблизилась самая молодая муза — фотография.

«Увидеть или погибнуть», — сказал критик, имея в виду уникальную возможность, которую дарит всем цифровая фотография. От объектива до кадра — один миг. И на этом пути можно открывать мир заново. Открывать, а не потреблять! ■

Алексей Боголюбов:

**художник,
просветитель,
меценат**

«На Неве у Адмиралтейства»

Незамысленно забытые имена рано или поздно выплывают из тьмы веков и благодарно хранятся последующими поколениями. Так было и с художником, просветителем, меценатом XIX века Алексеем Петровичем Боголюбовым. Масштаб этой личности словно проявился сквозь увеличительное стекло истории. Боголюбов был не только прекрасным художником. Он много сделал для русской культуры

«В пейзажах море раньше принадлежало лишь Айвазовскому, теперь у него появился соперник — Боголюбов» — так отозвался о его картинах строгий художественный критик В.В.Стасов. Оба художника были одержимы морем. Но если романтик Айвазовский изображал его по памяти, позволяя себе драматические преувеличения, то Боголюбов

был до конца верен натуре. Он служил на флоте и в совершенстве знал морское дело.

Из Морского кадетского корпуса Алексей Боголюбов вышел мичманом и сразу же отправился в длительное плавание. Служба складывалась удачно, он был хорошим моряком, душой офицерских компаний, баловнем начальства и друзей. Но не только это за-



И.Е.Репин.
Портрет
А.П.Боголюбова

А.П.Боголюбов
(1824-1896 гг.)
создал первый
общедоступный
музей в Саратове
и рисовальную
школу для
одаренных детей
Поволжья (сейчас
это Саратовское
художественное
училище им.

86 А.П.Боголюбова).

полняло его жизнь. Море открыло в нем страсть к рисованию. После нелегкого дня, когда затихала корабельная жизнь, Алексей Боголюбов брался за кисть. Он писал море в любую погоду, при разных состояниях — и ласковым, и гневным. Он изображал корабли, морские сражения, пороховой дым от пушечных выстрелов.

В конце 1848 года президент Академии художеств герцог Максимилиан Лейхтенбергский совершал на пароходе «Камчатка» путешествие на остров Мадейра. Герцог заинтересовался рисунками молодого лейтенанта и посоветовал ему серьезно заняться живописью. «Заместо того, чтобы быть дюжинным офицером, — говорил он, — будьте лучше хорошим морским художником, знатоком корабля, чего у нас нет в России, а эта специальность лежит в вашем образовании». Впоследствии герцог выхлопотал у Николая I разрешение «принять Боголюбова в Академию художеств с оставлением его во флоте», поскольку художник не имел других средств к существованию, кроме тех, что давала ему морская служба.

С 1849 года Боголюбов начинает посещать классы Академии художеств и быстро становится одним из лучших студентов. В 1853 году за три вида Ревеля, исполненных по программе, и за «Вид С.-Петербурга от взморья» Боголюбов получает Большую золотую медаль. К этому времени он уже твердо решил оставить службу и, несмотря на военные действия, добился отставки. Его назначают художником Главного морского штаба.

Большая золотая медаль давала выпускникам Академии право на заграничную командировку, и Боголюбов отправляется в Европу, чтобы совершенствоваться в живописи. На людей, плохо знавших его, Алексей Петрович мог производить впечатление сибарита, любителя дружеских застолий — таким легким и веселым был его характер. Но близкие знали, каким колоссальным трудолюбием он обладал. Из своего семилетнего путешествия по

Европе Боголюбов привез в Россию огромное количество работ, которые были выставлены в петербургской Академии художеств и принесли ему звание профессора.

Николай I, до того получивший от Боголюбова семь больших картин из истории Крымской войны, дает ему новый заказ — написать историю морских сражений Петра Великого.

Казалось, жизнь складывается на редкость удачно. Он занимается любимым делом, пользуется успехом у публики, получает множество заказов. Семейная жизнь тоже удалась: он боготворит свою жену Надежду Павловну, красота которой запечатлена на картине Верещагина «Портрет Н.П.Боголюбовой». И вдруг... После тяжелых родов умирает любимая жена, а вслед за ней и маленький сын. Боголюбов только-только перешагнул 40-летний рубеж.

Эта дата стала переломной. Потеряв самых дорогих людей, остро переживая одиночество, он приходит к мысли посвятить свою жизнь просветительству и меценатству. А конкретное решение было таким: создать Радищевский музей в городе Саратове, вложив в него основную часть своих средств.

Почему именно Радищевский? И почему в Саратове?

Дело в том, что по линии матери Алексей Петрович Боголюбов был внуком известного поэта, писателя и философа Александра Радищева — дворянина, жизнью заплатившего за сочувствие крестьянам, за стремление отменить крепостное право. За знаменитое «Путешествие из Петербурга в Москву», разбудившее свободу мысли в России, он в 1790 году был сослан в Сибирь. Возвращенный из ссылки Павлом I, надломленный душевно и физически, Радищев так и не смог оправиться от перенесенных страданий. Он принял смертельную дозу яда и после долгих мучений умер. Об опальном писателе в царской России несколько десятилетий говорили только шепотом, и

Он был в числе создателей Русского музея, к его советам прислушивался Третьяков, отбирая картины для галереи. Он помог пробиться многим талантам, поддерживая художников и советами, и средствами.



В.В.Верещагин.
Портрет
Н.П.Боголюбовой

По словам Боголюбова, он хотел «оставить по себе память, возвышая втопанное в грязь имя деда. С другой стороны, я всегда думал, что каждый гражданин в моих условиях обязан все свое имущество отдавать своей Родине, дабы возвысить образовательное дело юношества».



А.П.Боголюбов
Русская эскадра
в пути. 1863 год.

его внук задался целью вернуть своему вольнолюбивому деду доброе имя, а отечеству — память о великом мыслителе русского Просвещения. «Хочу, чтобы народ помнил моего деда!» — такой была заветная мечта Боголюбова, с которой он обратился к царю, передав ему запретную книгу Радищева.

— Судите сами, был ли мой дед преступником. Я хочу подарить родному городу Радищева Саратову художественный музей. Я бы передал туда картины русских и зарубежных мастеров, фарфор, резную мебель, коллекции — все, что так долго собирал. Также прошу разрешения дать музею имя Радищева.

Времена изменились, крепостное право уже было отменено. И хотя «Путешествие из Петербурга в Москву» все еще оставалось под запретом, император Александр III после некоторого раздумья дал согласие: «Строй Радищевский музей, Боголюбов!».

С этого времени на всех картинах художника Боголюбова, в его книгах и документах появляются две заглавные буквы: «РМ» — Радищевский Музей. Боголюбов принял окончательное решение: все, что он создал как художник, оставить своим соотечественникам. В «Записках моряка-художника» он напишет: «Каждый гражданин в моих условиях, когда нет жены и детей, обязан свое имущество отдать Родине».

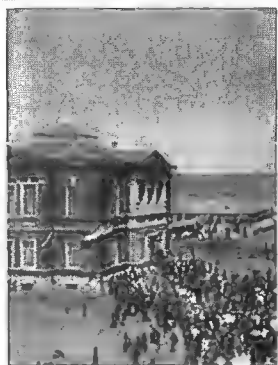
Между тем здоровье Боголюбова начинает сдавать, он плохо переносит сырые петербургские зимы, часто болеет. По совету врачей Алексей Петрович решает перебраться в Москву и в октябре 1877 года покупает участок земли на Казанской улице (теперь это улица Суцневская, дом 14, рядом с метро «Новослободская») — в той части города, где разрешено строить деревянные дома. В те годы это был тихий окраинный район, утопавший в садах. Уже через год здесь был возведен дом, второй этаж которого представлял собой избу-мастерскую с широкими квадратными окнами — по специальному проекту ар-

хитектора Льва Даля, сына Владимира Ивановича Даля, автора «Словаря живого великорусского языка».

Из-за серьезной болезни сердца художник вынужден был на зимние месяцы перебираться в Париж, но почти каждое лето приезжал в Россию. Он всегда жил интересами русского искусства. Императорская Академия художеств назначила его попечителем русских художников в Париже, и вскоре его французская мастерская стала центром культурной и общественной жизни двух стран. Добрый, отзывчивый, бескорыстный, Боголюбов как магнитом притягивал к себе людей. В его мастерской в Париже подолгу работают И.Репин, В.Поленов, К.Савицкий, М.Крамской, В.Васнецов, В.Верещагин. Он заботится о Товариществе передвижников, опекает и руководит работой молодых художников. И одновременно обучает рисованию цесаревну Марию Федоровну, выступает главным экспертом Александра III при отборе картин для его собрания. К его советам прислушивается Павел Третьяков, приобретая полотна для своей коллекции.

Однажды в Германии Боголюбов в испачканном красками халате сидел с этюдником в одном из парков. Маленькая девочка, решив, что это нищий, попросила у родителей денег, подошла к нему и отдала монетку. Родители стали смущенно извиняться, а художник был тронут до слез. Боголюбов вставил эту монетку в оправу и всегда носил с собой. Он хранил этот амулет всю жизнь как напоминание о необходимости милосердия.

В среде художников доброту и щедрость Боголюбова очень ценили. Репин в письме художественному критику Стасову писал о нем: «Он заботится о нас иногда даже в ущерб себе». Поленов называет его «ужасно добродушным человеком», а Савицкий в письме к Крамскому замечает: «Все намерения его честны и добры, злоумышлять же он не способен».



*Радищевский музей
после открытия*

*Боголюбов завещал
Радищевскому му-
зею и рисовальной
школе все свое иму-
щество и капитал.*



А.П.Боголюбов
Бой у острова Эзель.
24 мая 1719 года.
Фрагмент

Алексей Боголюбов создал серию полотен, отражающих историю российско-го флота более чем за два века его существования. По исторической достоверности и уровню мастерства галерея морских атак Боголюбова не имеет равных в мировом искусстве.

Дружен был Боголюбов с Иваном Сергеевичем Тургеневым, который любил посещать «Боголюбовские вторники» — парижские встречи художников, часто читал на них свои сочинения. Вместе с Боголюбовым они создали Парижское общество русских художников, секретарем которого стал Иван Сергеевич.

Он подружился и с французскими художниками. В его мастерскую часто заходил Камиль Коре, а Шарль Добини, очень ценивший работы Боголюбова, менялся с ним этюдами.

Боголюбов делал все, что в его силах, для наведения мостов между русским и европейским искусством, именно в этом он видел свое служение России. На родине Боголюбов был награжден орденами Владимира, Анны и Станислава всех степеней. Франция также удостоила русского художника высшей государственной награды — Командорского креста Почетного легиона.

Между тем дело создания Радищевского музея продвигалось с большим трудом, приходилось преодолевать много преград. Несмотря на разрешение царя, дело со строительством тянулось еще долгих десять лет, изматывая художника.

Но наконец долгожданный день наступил. В июне 1885 года состоялось торжественное открытие Радищевского музея. Кроме картин самого Боголюбова, в нем были представлены полотна многих известных художников, рукописи и личные вещи Радищева, Пушкина, Лермонтова, Гоголя, а также скульптура, старинная мебель, изделия из фарфора, стекла, серебра. На следующий после торжества день Радищевский музей был открыт бесплатно для публики. К 10 часам утра у входа собралась многотысячная толпа. В здание пускали по пятьсот-шестьсот посетителей. С 10 часов утра до 3 часов дня в музее побывало 2700 человек, но не все желающие успели осмотреть его в тот же день. Это совершенно небывалое явление в художественной жизни России во-

очию убеждало, насколько важным и необходимым было начатое Боголюбовым дело.

По распоряжению Александра III Эрмитаж отправил в Радищевский музей из своих запасников некоторые картины западноевропейских художников. Полина Виардо передала Боголюбову книги, письма и личные вещи Тургенева после смерти писателя. Она очень ценила дружбу Боголюбова с Тургеневым и была благодарна Алексею Петровичу за то, что он оказался одним из немногих, кто не стал осуждать ее за сложные отношения с великим писателем.

А в 1897 году исполнилась еще одна мечта художника и мецената. При Радищевском музее его стараниями открылось Боголюбовское рисовальное училище, из стен которого впоследствии вышло немало известных художников. Боголюбов не дожил до этого события всего три месяца. Он умер в 1896 году на 72-м году жизни.

По завещанию Боголюбова музею было передано огромное количество картин, все имущество художника и капитал в сумме двухсот тысяч рублей.

Алексей Боголюбов был похоронен в Петербурге на Охтинском кладбище, рядом с женой и сыном. Позже его прах был перенесен в некрополь Александро-Невской лавры, затем это место было утеряно, как забылось и его имя. Весь XX век об Алексее Петровиче Боголюбове знали лишь знатоки живописи. Но сейчас его имя снова возвращается России — во многом стараниями сотрудников Боголюбовской библиотеки искусств. В 2006 году она обосновалась на своем законном месте — в доме на Суцневской улице, 14.

У входа посетителей встречает небольшой оригинальный памятник — мольберт с полотном, на котором изображен сам художник. А в прекрасно отреставрированном старинном здании библиотеки есть мемориальный зал, посвященный этому замечательному художнику, подвижнику и меценату. ■

С легкой руки Боголюбова общедоступные художественные музеи стали появляться в Казани, Нижнем Новгороде, Пензе, Самаре.



*А.П.Боголюбов
Афонское сражение.
19 июня 1807 года.
Фрагмент*



**Интервью
не даю!**

Фото Сергея Яраева

БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы.
Одни ведут человечество вперед, другие
помогают ему преодолевать
этот путь



Память о художнике
**Алексее Петровиче
Боголюбове**
(1824 – 1896 гг.)
хранят не только Эрми-
таж, Третьяковка
и Русский музей. Есть
еще два места в России,
где до сих пор витает
дух этого человека –
художника, просветите-
ля и мецената.
Это Государственная
библиотека искусств
в Москве, которая носит
его имя, и Радищевский
музей в Саратове,
созданный на его
средства.

